ध्यान ऊर्जा द्वारा

स्पर्श चिकित्सा

ओशो प्रवचनों पर आधारित



प्रस्तुति

स्वामी आनन्द सत्यार्थी

ध्यान ऊर्जा द्वारा

स्पर्श चिकित्सा

(ओशो प्रवचनों पर आधारित)

परिकल्पना एवम् संकलन

स्वामी आनन्द सत्यार्थी



डायमंड बुक्स

ISBN : 978-81-288-3820-0

प्रकाशक : डायमंड पॉकेट बुक्स (प्रा.) लि.
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II
नई दिल्ली-110020
फोन : 011-40712200
ई-मेल : sales@dpb.in
वेबसाइट : www.diamondbook.in
संस्करण : 2012
मुद्रक : जी.एस. इंटरप्राइजिज

SPARSH CHIKITSHA
By Swami Anand Satyarthi

ध्यान शरीर और मन को



स्वस्थ करता है



आमुख

बच्चा बीमार है, मां बच्चे को गोदी में लेकर थपथपाती है, पेट पर व शरीर के अन्य अंगों पर हाथ फेरकर मालिश करती है। मां अपनी साधारण प्रेम ऊर्जा का उपयोग बच्चे को स्वस्थ करने में कर रही है और बच्चे को इस क्रिया से आराम मिलता है। मां बच्चे की नजर उतारने के लिए लाल मिर्च/फिटकरी को सिर से पैर तक घुमा कर एक तरफ रखती है। ऐसे वह पांच-सात बार करती है तथा मिर्च व फिटकरी को जला देती है। नजर उतारने की यह विधि शरीर से निषेधात्मक ऊर्जा को बाहर फेंकने की विधि है।

मिर्च/फिटकरी न भी हो तो मन से भाव कर सिर से पांव तक हाथ फिरा कर पैरों के बाहर हाथ झिड़क दें और पांच-सात बार ऐसे करें, इस विधि से भी निषेधात्मक ऊर्जा बाहर फेंकी जा सकती है। रेकी तथा स्पर्श चिकित्सा की प्राय: सभी विधियों में निषेधात्मक ऊर्जा को बाहर फेंकने के लिए इसी विधि का विधान है। जिसे वे 'ओरा क्लीनिंग' कहते हैं।

इन विधियों के इस्तेमाल में हम साधारण ऊर्जा, का उपयोग करते हैं। अच्छे व शीघ्र परिणाम के लिए हमें ध्यान विधि द्वारा ऊर्जा को जागृत कर उसका उपयोग करना होगा। ओशो ने 1974 से पूर्व ध्यान ऊर्जा द्वारा शरीर से विजातीय पदार्थों को, तत्त्वों को, निषेधात्मक ऊर्जा को बाहर फेंक शरीर को रोग मुक्त कर स्वस्थ करने की प्रक्रिया कुछ मित्रों को सिखाई। स्वामी राजा भारती ने भी अपनी पुस्तक में विधि व अपने अनुभवों को लिखा है।

स्वामी राजा भारती ने लिखा है कि सक्रिय ध्यान करने से किडनी की पथरी निष्कासित हो गई। यह सब जब उसने ओशो को बताया तो ओशो ने जो कहा उसका भाव था 'पूरी समग्रता से, अटूट श्रद्धा से, पूरी ऊर्जा से ध्यान करने के कारण ही यह सम्भव हो सका। प्रथम चरण के श्वास प्रयोग से ऊर्जा का जागरण तथा दूसरे चरण में की गई रेचन प्रक्रिया से शरीर व मन के अंदर के सभी रुके मनोवेग ही नहीं अवरोध भी निकल गए।' तात्पर्य है कि कोई भी पूरी श्रद्धा से, समग्रता से ऊर्जा जागरण कर रेचन करेगा (ओशो का शिष्य होना जरूरी नहीं) तो शरीर से विजातीय तत्त्व व निषेधात्मक ऊर्जा (जो बीमारी के प्रमुख कारण हैं) को बाहर निकलना ही पड़ेगा।

आज के मनसविद् कहते हैं 'आज मनुष्य की 95% बीमारियां उसके मन से हैं। जब मन बोझिल हो जाता है, तो वह अपना बोझ शरीर पर डाल देता है तथा शरीर पर बीमारी के लक्षण प्रकट होते हैं। जैसे शुगर, नींद न आना, पेट का गड़बड़ रहना, लकवा, कैंसर, उच्च रक्तचाप, मोटापा, किडनी का फेल होना, दिमागी खराबी (पागलपन), बेचैनी, अज्ञात भय, विक्षिप्तता इत्यादि। ऐसा समझें परीक्षा के दिनों में बच्चों को बुखार हो जाता है, थर्मामीटर तापमान भी बताता है, परीक्षा का समय समाप्त होने पर बिना किसी दवाई के बुखार विदा हो जाता है।

मन की चालबाजियों को समझने व उससे मुक्त होने के लिए ओशो ने नियमित रूप से प्रतिदिन ध्यान करने के लिए कहा है। उन्होंने आज के मनुष्य के लिए ध्यान विधियां विकसित की हैं। कोई बीमारी होती है तो दवाई या आसन-प्राणायाम द्वारा ठीक हो जाती है, परन्तु यदि बीमारी मन द्वारा बनाई गई है तो शीघ्र ही दूसरी बीमारी के लक्षण प्रकट हो जाएंगे और फिर तीसरी के।

ध्यान द्वारा जागृत ऊर्जा कैसे काम करती है?

ध्यान द्वारा जाग्रत ऊर्जा शरीर से विजातीय तत्त्व व निषेधात्मक ऊर्जा (जो बीमारी के कारण हैं) को बाहर निकाल फेंकती है।

मन की चालबाजियों के प्रति सजगता लाती है: जैसे ही आप सजग होना शुरू होंगे। सजगता, जागरुकता बढ़ेगी मन द्वारा उत्पन्न रोग ऐसे ही तिरोहित होना शुरू हो जाते हैं जैसे प्रात: सूर्य उदय के बाद ओस कण विदा हो जाते हैं।

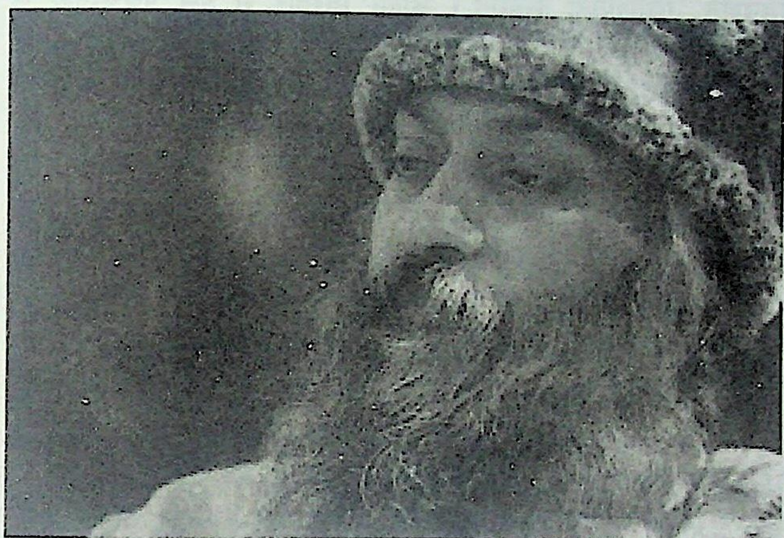
भोजन के प्रति सजगता बढ़ती है : हम अक्सर पेट से बिना पूछे, स्वाद के लिए कुछ भी खा लेते हैं। सजगता, जागरुकता आएगी तो आप स्वाद के लिए नहीं शरीर की जरूरत के अनुसार खाएंगे यानि स्वाद गौण हो जाएगा। क्या खाना है, क्या नहीं खाना और कब खाना है?

चेतना का विकास : कोई भी किसान तूड़ी, भूसा के लिए गेहूं की बिजाई नहीं करता। गेहूं के लिए करता है और उसे भूसा भी मिल जाता है। इसी प्रकार ध्यान करते रहने से ऊर्जा जागरण व ऊर्जा का ऊर्ध्वगमन शुरू हो जाता है, चेतना का विकास होता है। जिससे व्यर्थ-सार्थक, तथा सार-असार का भेद मालूम होता है। व्यर्थ व असार अपने से छूटते जाते हैं।

विधायक दृष्टिकोण से पुस्तक में प्रवेश करें, ध्यान शुरू करें, जागृत ऊर्जा का शरीर स्वस्थ करने में उपयोग करेंगे तो आप अवश्य लाभान्वित होंगे।

—ओशो के आशीष
स्वामी आनंद सत्यार्थी
Email: swamianand.satyarthi@gmail.com

अनुक्रम



रोग मन का खेल है




मनसविद् कहते हैं कि आज के सभ्य युग में मनुष्य बुद्धि के तल पर जीता है। उसकी 95% बीमारियाँ मन के कारण हैं। (कैंसर, शूगर, हृदय रोग, नींद न आना, लकवा, रक्तचाप, अज्ञात भय, बेचैनी, डिप्रेशन, विक्षिप्तता इत्यादि) ओशो विस्तार से इस प्रवचानंश में उल्लेख करते हैं-

आदमी का मन, बीमारी न हो तो भी बीमारी पैदा कर सकता है और आदमी का मन, बीमारी हो, तो बीमारी से अपने को तोड़ भी सकता है।

पश्चिम के मनसविदों ने बहुत प्रयोग किए हैं और बहुत हैरान भी हुए हैं। दुनिया में हजारों की दवाइयां चलती हैं। सभी तरह की दवाइयां काम करती हैं। होमियोपैथी भी बचाती है, एलोपैथी भी बचाती है, आयुर्वेद भी बचाता है। यूनानी हकीम भी बचाता है, नेचरोपैथ भी बचा लेता है। मंत्र से बच जाता है आदमी। किसी की कृपा से भी बच जाता है। डिवाइन हीलिंग, प्रभु-चिकित्सा से भी बच जाता है। यानि आदमी इतने ढंगों से बचता है, तो विचारणीय है कि इसमें कोई वैज्ञानिक कारण है बचने का या सिर्फ आदमी का भरोसा उसे बचा लेता है।

आपको शायद पता न हो, जब भी कोई नई दवा निकलती है, तो मरीजों पर ज्यादा काम करती है, लेकिन साल-दो-साल में फीकी पड़ जाती है, फिर काम नहीं करती। जब नई दवा निकलती है, तो मरीजों पर क्यों काम करती है? नई दवा से ऐसा लगता है कि बस, अब सब ठीक हो गया। लेकिन साल, छह महीने में कुछ मरीज फायदा उठा लेते हैं। बाकी इसके बाद फिर फायदा नहीं उठा पाते।

एक बहुत विचारशील डॉक्टर ने कहा है कि जब भी नई दवा निकले, तब पूरा फायदा उठा लेना चाहिए, क्योंकि थोड़े ही दिनों में दवा काम नहीं करेगी। नई दवा काम क्यों करती है? थोड़े दिन पुरानी पड़ जाने के बाद दवा का रहस्य और चमत्कार क्यों चला जाता है? तो उस पर बहुत अध्ययन किया गया और पाया गया कि जब नई दवा निकलती है, तो उसके विरोध में कुछ भी नहीं

होता। उसकी असफलता की कोई खबर न मरीज को होती है, न डॉक्टर को होती है। डॉक्टर भी भरोसे से भरा होता है कि दवा नई है, चमत्कार है।

विज्ञापन, अखबार सब खबरें देते हैं कि चमत्कार की दवा खोज ली गई है। डॉक्टर भरोसे से भरा होता है। मरीज को दवा देता है और वह कहता है, बिल्कुल मत घबराओ। अब तक तो इस बीमारी का मरीज बच नहीं सकता था, लेकिन अब यह दवा हाथ में आ गई है कि अब इस मरीज को मरने की कोई जरूरत नहीं है। अब तुम बच जाओगे।

यह जो डॉक्टर का भरोसा है, वह मंत्र का काम कर रहा है। उसे पता नहीं कि वह पुरोहित का काम कर रहा है इस क्षण में। उसकी आंखों में जो रौनक है, वह जो भरोसे की बात है, वह जो मरीज से कहना है कि बेफिक्र रह, मरीज को भी वह उत्साह पकड़ जाता है। मरीज बच जाता है।

लेकिन साल, छह महीने में ही अनुसंधान करने वाले दवा में खोज करते हैं कि सच में इसमें ऐसा कुछ है या नहीं है। मेडिकल जरनल्स में खबरें आनी शुरू हो जाती हैं कि इस दवा में ऐसा कोई तत्त्व नहीं है कि जिस पर इतना भरोसा किया जा सके। खोजबीन शुरू हो जाती है। डॉक्टर का भरोसा कम होने लगता है। अब भी वह दवा डॉक्टर देता है, लेकिन वह कहता है, शायद काम कर सके, शायद न भी करे। वह जो शायद है, वह मंत्र की हत्या कर देता है, डॉक्टर का भरोसा गया, मरीज का भी भरोसा गया।

मैं एक घटना पढ़ रहा था कि एक मरीज पर एक दवा का प्रयोग किया गया। डॉक्टर भरोसे से भरा था कि दवा काम करेगी। दवा काम कर गई। एक मरीज साल-भर तक ठीक रहा। बीमारी तिरोहित हो गई, लेकिन साल-भर बाद अनुसंधानकर्ताओं ने पता लगाया कि उस दवा से इस बीमारी के ठीक होने का कोई संबंध ही नहीं है।

उसके डॉक्टर ने मरीज को खबर की कि चमत्कार की बात है कि तुम तो ठीक हो गए, लेकिन अभी खबर आई है, रिसर्च काम कर रही है कि इस दवा में उस बीमारी के ठीक होने का कोई कारण है ही नहीं। वह मरीज उसी दिन पुन: बीमार हो गया। वह साल-भर बिल्कुल ठीक रहा था। और कहानी यहीं खत्म नहीं होती। छह महीने बाद फिर इस पर खोजबीन चली, किसी दूसरे रिसर्च करने वाले ने कुछ और पता लगाया। उसने कहा कि नहीं, यह दवा काम कर सकती है, और वह मरीज फिर ठीक हो गया। अत: डॉक्टरों को शक पैदा हो गया है कि दवाएं काम करती हैं या भरोसे काम करते हैं!

सभी चिकित्साओं में जादू काम करता है, मंत्र काम करते हैं। अगर एलोपैथी ज्यादा काम करती है, तो उसका कारण यह नहीं है कि एलोपैथी में ज्यादा जान है। उसका कारण यह है कि एलोपैथी के पास ज्यादा प्रचार के साधन हैं, ज्यादा मेडिकल कॉलेज हैं, यूनिवर्सिटी हैं, ज्यादा सरकारें हैं, अथॉरिटी, प्रमाण उसके पास है, वह काम करती है।

अनेक चिकित्सकों ने प्रयोग किए हैं, उसे वे 'प्लेस्बो' कहते हैं। उसी बीमारी से पीड़ित दस मरीजों को दवा दी जाती है, उसी बीमारी के दस मरीजों को सिर्फ पानी दिया जाता है। बड़ी हैरानी की बात यह है कि अगर दस अलग दवा से ठीक होते हैं, तो दस पानी से भी ठीक हो जाते हैं। लेकिन बात इतनी जरूरी है कि कहा जाए कि उनको भी दवा दी जा रही है।

आप अपने शरीर से अलग होकर भी शरीर को देख सकते हैं, और आप अपने शरीर के साथ एक होकर भी अपने को देख सकते हैं। हम सब अपने को एक होकर ही देख रहे हैं। हमारे दु:खों की सारी मूल ज़ड़ वहां है।

–ओशो
गीतादर्शन



ध्यान से स्वास्थ्य का क्या संबंध है ?




सक्रिय ध्यान का स्वास्थ्य पर काफी प्रभाव पड़ता है। ओशो ने काफी प्रवचनों में इसके बारे में विस्तार से बताया है। सार संक्षेप में ओशो प्रवचनांश प्रस्तुत हैं-

बहुत संबंध है, क्योंकि बीमारी का बहुत बड़ा हिस्सा मन से मिलता है। गहरे में तो बीमारी का नब्बे प्रतिशत हिस्सा मन से ही आता है। ध्यान मन को स्वस्थ करता है। इसलिए बीमारी की बुनियादी वजह गिर जाती है।

यह जो ध्यान की प्रक्रिया है, इससे शरीर पर सीधा प्रभाव पड़ता है, क्योंकि दस मिनट की तीव्र श्वास, आपकी जीवन ऊर्जा को, वाइटल एनर्जी को बढ़ाती है। सारा जीवन श्वास का खेल है। जीवन का सारा अस्तित्व श्वास पर निर्भर है। श्वास है तो जीवन है।

हम जिस भांति श्वास लेते हैं, वह पर्याप्त नहीं है। हमारे फेफड़े में, समझें, अदांजन कोई छह हजार छिद्र हैं। हम जो श्वास लेते हैं वह दो हजार छिद्रों से ज्यादा छिद्रों तक नहीं पहुंचती। बाकी चार हजार छिद्र, दो तिहाई फेफड़े सदा ही कार्बन डाईऑक्साइड से भरे रह जाते हैं। वह जो चार हजार छिद्रों में भरा हुआ कार्बन डाईऑक्साइड है, वह हमारे शरीर की सैकड़ों बीमारियों का कारण बनता है। वह कार्बन डाईऑक्साइड, समझें कि आपके भीतर जड़ है, जहां से सभी कुछ गलत निकल सकता है।

दस मिनट की भस्त्रिका प्राणायाम तीव्र श्वास, धीरे-धीरे आपके छह हजार छिद्रों को छूने लगती है, स्पर्श करने लगती है। आपके पूरे फेफड़े शुद्धतम प्राण से भर जाते हैं। इसका परिणाम होगा, गहरा परिणाम शरीर पर होगा। दूसरे चरण का जो ध्यान का हिस्सा है, वह कैथार्सिस का है, रेचन का है।

आपको शायद पता न हो, जो लोग ध्यान से बिल्कुल भी संबंधित नहीं हैं, वे लोग भी बीमारियों को अलग करने के लिए कैथार्सिस को अनिवार्य मानते हैं। आज अमेरिका में कोई दस लैब, दस बड़ी प्रयोगशालाएं हैं, जो सिर्फ कैथार्सिस से सैकड़ों तरह की बीमारियां ठीक करने में सफल हुई हैं। इसालेन (कैलिफोर्निया) में एक बड़ी प्रयोगशाला है, जहां वे पंद्रह दिन व्यक्ति को कैथार्सिस से गुजारते हैं। उसे लड़ना है, चीखना है, चिल्लाना है, तो उस सबका उपाय जुटाते हैं। उपाय ऐसा कि जो किसी के लिए वायलेंट न हो जाए। अगर

उसे मारना है तो उसके लिए तकिए दे देते हैं कि वह तकिए पर मारे, चोट करे। चिल्लाना है तो एकांत में चिल्लाए, कूदे, फांदे। पंद्रह दिन में बड़ी-से-बड़ी बीमारियों पर परिणाम होता है। बड़ी-से-बड़ी बीमारियां गिर जाती हैं। तो कैथार्सिस का चरण स्वास्थ्य के लिए बहुत अद्‌भुत परिणाम लाता है।

चौथे चरण में जब 'हूं' के बाद हम बिल्कुल शांत हो जाते हैं, तो धीरे-धीरे अनाहत भीतर पैदा होने लगता है। इस संबंध में दो बातें समझ लेनी जरूरी हैं। ओम शब्द को हमने बहुत सुना है, समझा है, जगह-जगह लिखा है, लेकिन हमें उसके बाबत कुछ बहुत पता नहीं है। वे लोग जो दिन-भर ओम का रटन करते हैं, उन्हें भी पता नहीं है।

ओम, जब सब बंद हो जाता है, चित्त की सब क्रियाएं शांत हो जाती हैं, तब सुनी गई साउंड है। आपके द्वारा की गई नहीं, आपके द्वारा सुनी गई। साउंडलेस साउंड है। ध्वनि रहित ध्वनि है। जब सब बंद हो जाता है, तो सिर्फ अस्तित्व, जब आप ही रह गए, मन न रहा, विचार न रहे, कोई आकांक्षा, वासना न रही, सिर्फ बींग, सिर्फ होना मात्र रह गया, उस क्षण में जो संगीत सुनाई पड़ता है, उस संगीत को हमने अपने मुल्क में ओम की तरह पकड़ा है, पहचाना है। यहूदियों ने, ईसाइयों ने, मुसलमानों ने आमीन की तरह उसे पहचाना, वह ओम का ही रूप है। जब भी कोई उस चौथे चरण में गया है, तो अ, उ, म के निकट कोई ध्वनि पकड़ी गई है। चाहे उसे हम ओम कहें या आमीन कहें, ये हमारे ट्रांसलेशंस हैं। ये हम जब भाषा में कह रहे हैं तब हम उसको इस तरह कर रहे हैं।

उस ध्वनि का तो स्वास्थ्य पर बहुत ही अद्‌भुत परिणाम होता है।

पौधों पर संगीत का प्रभाव

अभी ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में एक अद्‌भुत प्रयोगशाला काम कर रही है। उस प्रयोगशाला का नाम है 'डिलाबार'। उसने अभी एक छोटा-सा बहुत ही कीमती प्रयोग किया है, जो मनुष्य-जाति के लिए भविष्य में बड़े परिणाम ला सकता है।

दो क्यारियां मौसमी फूलों की, उसमें बीज डाल दिए गए हैं, जिसमें अभी अंकुर नहीं आए हैं। दोनों को एक ही रोशनी का इंतजाम है, एक से बीज डाले गए, एक-सा खाद, एक-सा पानी, सब सुविधा एक-सी है। एक क्यारी के ऊपर पॉप म्यूजिक बजाया गया है, जब तक कि अंकुर फूटकर, पौधे नहीं बन गए। रोज घंटे भर पॉप म्यूजिक, जो आज सारी दुनिया में चलता है, जो आज की नई जेनरेशन का संगीत है, वह बजाया गया और दूसरी क्यारी पर

क्लासिकल, बीथोवन और मोझर्ट उनका संगीत बजाया गया एक घंटे रोज। माली को कुछ भी पता नहीं है कि क्या किया जा रहा है? माली दोनों क्यारियों की एक-सी फिक्र कर रहा है। जिस पर पॉप म्यूजिक बजाया गया, उसके पौधे देरी से अंकुरित हुए, बीज देर से फूटे, पौधे छोटे रह गए, फूल कम आए, जो आए वे भी रुग्ण, बीमार, पूरे न खिले। जिस पर क्लासिकल, शास्त्रीय संगीत बजाया गया, उस पर अंकुर जल्दी आए, बीज जल्दी फूटे, पौधे ज्यादा बड़े हुए, फूल लद गए और जो भी फूल आए सभी स्वस्थ आए।

अब डिलाबार लेबोरेटरी में यह प्रयोग जो हजारों बार दोहराया गया है, उससे उनके परिणाम हैं। वे यह कहते हैं कि एक-एक ध्वनि का स्वास्थ्य मूल्य है, हेल्थ वैल्यू है। आप किस तरह की ध्वनियां सुन रहे हैं, यह आपके स्वास्थ्य के लिए निर्णायक होगा और बहुत देर नहीं लगेगी कि साउंड थैरेपी पैदा हो जाएगी। देर नहीं लगेगी कि ध्वनियों से हम मरीजों को ठीक करने की कोशिश करने लगेंगे।

लेकिन जो महाध्वनि है, वह ध्यान में सुनी जाती है। वह महाध्वनि 'ओम' है। वह चौथे चरण में धीरे-धीरे प्रकट होनी शुरू होती है। आपको प्रकट नहीं करना है। आपके भीतर से प्रकट होनी शुरू होती है और जब प्रकट होती है तब आप भी चिल्लाने लगते हैं।

अब यह फर्क समझ लेना जरूरी है। आप ओम-ओम कहते रहें, इससे कुछ न होगा। ओम आपके भीतर से फूटे, एक्सप्लोड हो, तब परिणाम होंगे और अगर आप कहते रहे तो संभावना है कि आप इस फॉल्स ओम से जो आप कह रहे हैं, इसी से तृप्त हो जाएं और एक्सप्लोजन कभी न हो पाए, विस्फोट कभी न हो। जिस दिन ओम का विस्फोट होता है, उस दिन आपका प्राण-प्राण, रोआं-रोआं चिल्लाने लगता है, सब तरफ से वही फूटने लगता है।

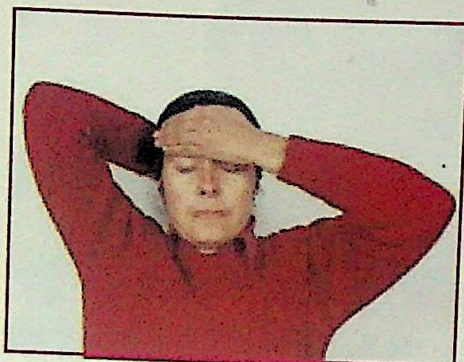
यह जो परम ध्वनि है, जब सब नहीं था, जब चांद-तारे भी धुआं थे और जब सारा आकाश शून्य था, तब भी गूंज रही थी और जब महाप्रलय में सब शांत हो जाएगा, तब भी जो गूंजती रहेगी। वही जब हम भी बिल्कुल पूर्ण शांत और महाप्रलय में प्रविष्ट हो जाते हैं - ध्यान महाप्रलय है, उसमें 'मैं' खो जाता है - हमारे भीतर का सब शून्य हो जाता है, तब वह ध्वनि हमें सुनाई पड़नी शुरू होती है। उस महाध्वनि के साथ ही परम स्वास्थ्य उपलब्ध होता है।

लेकिन हमें इन सबका कोई बोध नहीं है। हम कुछ भी सुने चले जाते हैं। अगर आज दुनिया की नई पीढ़ी जिस तरह का संगीत सुन रही है, उसी तरह का सुने चली गई, तो मनुष्य-जाति का भविष्य तीस-चालीस साल से ज्यादा नहीं हो सकता। जिस तरह की कविता की जा रही है, अगर उसी तरह की, की जाती

स्पर्श चिकित्सा संबंधी महत्त्वपूर्ण चित्र



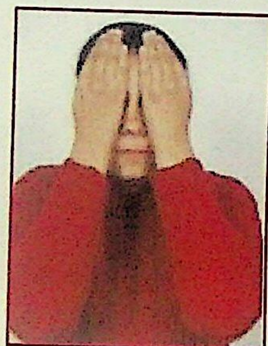
1. खोपड़ी
(मस्तक के दोनों तरफ)



2. मस्तक
(एक हाथ आगे, एक हाथ पीछे)



3. सिर का पिछला भाग



4. आंखें



5. कान



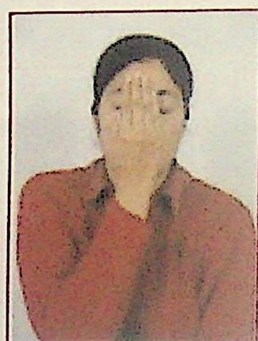
6. दाँत



7 A. कण्ठ केन्द्र
(एक हाथ गले के आगे, दूसरा गले के पीछे)



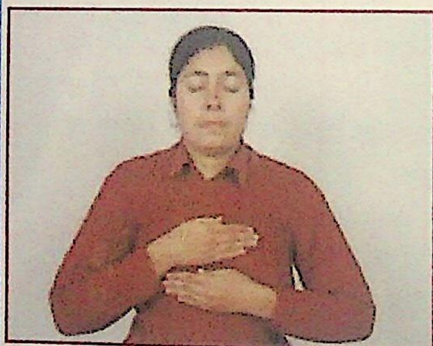
7 B. कण्ठ केन्द्र
(एक हाथ दाईं व दूसरा बाईं ओर)



8. नाक
(एक ही हाथ थोड़ा फासला रखते हुए)



9. कन्धे



10. हृदय केन्द्र



11. नाभि केन्द्र
(नाभि से ऊपर)



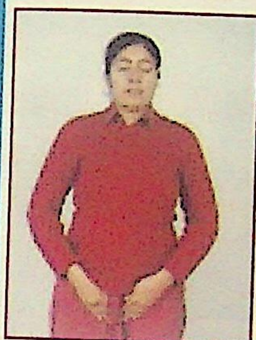
12. हारा
(नाभि से नीचे)



13. जिगर (लीवर)
(पेट के दायीं ओर
दोनों हाथ)



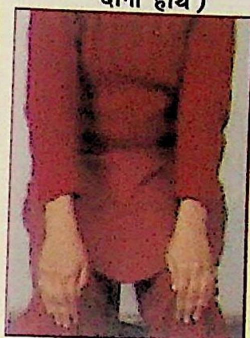
14. प्लीहा
(पेट के बायीं ओर
दोनों हाथ)



15. मूलाधार चक्र
(स्त्री व पुरुष जननेन्द्रिय)



16. जांघे



17. घुटने



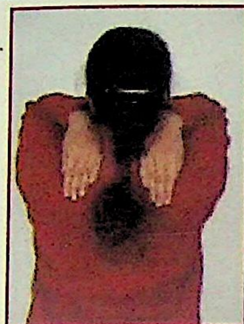
18. पिंडलियां



19. टखने



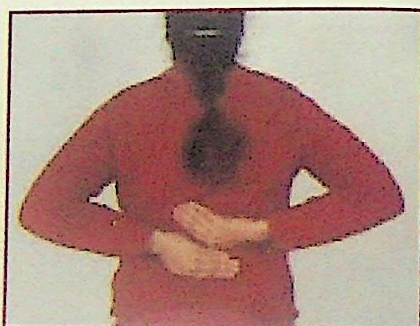
20. पैरों के तलवे



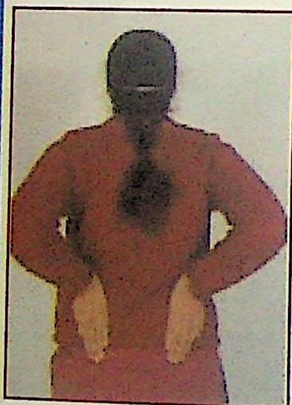
21. कन्धे



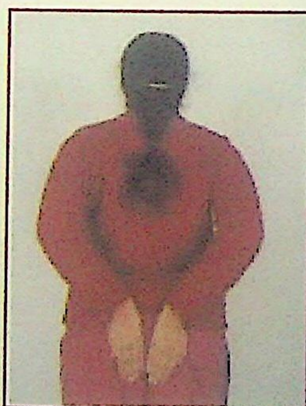
22. हृदय केन्द्र
(स्त्री व पुरुष जननेन्द्रिय)



23. हारा (स्वाधिष्ठान चक्र)
(नाभि के नीचे)



24. किड़नी



25. मूलाधार चक्र
(रीढ़ की हड्डी का अन्तिम भाग)

रही और जिस तरह की पेंटिंग्स बनाई जा रही हैं, उसी तरह की बनाई जाती रहीं, तो पूरी जमीन पागलखाना हो जाएगी, क्योंकि प्रत्येक चीज का परिणाम है।

अगर पिकासो के एक चित्र को आप देखते हैं, तो बहुत ज्यादा देर नहीं देख सकते, थोड़ी देर में सिर घूमने लगेगा, क्योंकि चित्र हारमोनियम नहीं है। चित्र में कोई संगीत नहीं है। चित्र अनार्किक है। अगर, एक आदमी भी पिकासो बनाता है, तो गर्दन अलग, हाथ अलग, पैर अलग-सब टूटे-फूटे, कहीं कोई संगीत, लयबद्धता, रिद्म नहीं है। कारण है, क्योंकि पिकासो अपने समय की उत्पत्ति है। पूरा समाज, पूरा जगत आज गैर-रिदमिक है, सब लय टूट गई है। उस लय टूटी हालत में सभी पागल हैं - चित्रकार भी, कवि भी, संगीतज्ञ भी। वे जो भी कर रहे हैं, वह भी हमारे समाज की बाइ-प्रोडक्ट है। वे वही कर रहे हैं, जो समाज से उनको मिला है।

ध्यान परम स्वास्थ्य का द्वार है।

-ओशो
ध्यान-दर्शन

अगर चारों तरफ हरियाली भरे वृक्ष हों,
पक्षियों के मधुर गीत हों,
सुबह की ताजी हवा हो,
सूरज का उठता हुआ,
जागता हुआ नया रूप हो,
तो उसके बीच बैठकर
ध्यान करना आसान है।
बाजार हो, चारों तरफ उपद्रव चल रहा हो
आग लगी हो, उसके बीच बैठकर,
प्रतिकूल के बीच ध्यान में उतरना कठिन है,
लेकिन, असम्भव नहीं है।

-ओशो

विक्षिप्तता और सक्रिय ध्यान

मनुष्य विक्षिप्त है। ऐसा नहीं कि कुछ लोग विक्षिप्त हैं, बल्कि पूरी मनुष्यता ही विक्षिप्त है। कुछ लोगों का ही उपचार करने भर का सवाल नहीं है, पूरी मनुष्यता का उपचार किया जाना जरूरी है। मनुष्य को इतना दबाया जाता है, इतना संस्कारित किया जाता है कि विक्षिप्तता उसकी साधारण स्थिति बन गई है। जैसा वह है उसे वैसा ही नहीं रहने दिया जाता। उसे समाज के ढांचे में ढालने की कोशिश की जाती है। उस ढांचे से ही विक्षिप्तता पैदा होती है।

समाज तुम्हें एक ढांचा देता है, एक ढर्रा देता है। तुम जो नहीं हो, वह तुम्हें बनना पड़ता है। तुम्हारे व्यक्तित्व का केवल एक अंश ही अभिव्यक्त होने दिया जाता है, जबकि बाकी का हिस्सा दबा दिया जाता है। इससे तुम्हारे भीतर चीजें बिखरने लगती हैं, टूटने लगती हैं और जो कुछ तुम दबाते हो वह अभिव्यक्त होने के लिए संघर्ष करता है।

तो हर मनुष्य टुकड़ों में बंटा हुआ है, टूटा हुआ है, अपने ही खिलाफ लड़ रहा है। मनुष्य का होना ही विक्षिप्तता बन गया है। वह विश्रांत नहीं हो सकता, शांत नहीं हो सकता, आनंदित नहीं हो सकता। मनुष्य हमेशा नरक में ही है, और जब तक उसके सब खंड एक न हो जाएं, तब तक वह इस नरक से नहीं निकल सकता।

कुछ करना पड़ेगा जिससे तुम्हारी विक्षिप्तता को बाहर निकाला जा सके, तुम्हारे बिखरे हुए खंडों को फिर से एक किया जा सके। जो अभिव्यक्त नहीं किया गया उसे अभिव्यक्त करना होगा और चेतन मन द्वारा अचेतन का जो लगातार दमन चल रहा है वह रोकना होगा। ध्यान की पुरानी विधियां इस बात की फिक्र नहीं करतीं, इसीलिए वे विधियां सफल नहीं हो पाईं।

क्या कारण होगा उनकी असफलता का? कारण यह है कि वे विधियाँ मनुष्य को उसी स्थिति में ध्यान में ले जाना चाहती हैं जैसा कि वह है। ये विधियां कुछ हद तक ही उपयोगी हो सकती हैं : केवल परिधि पर ही उनका प्रभाव होगा, लेकिन भीतर का जो विभाजन है, वह तो बना ही रहेगा, क्योंकि उसको मिटाने के लिए तुमने कुछ भी नहीं किया।

मन को स्थिर तो बड़ी आसानी से किया जा सकता है – कोई मंत्र पढ़ने लगो, जाप करने लगो। जिस भी किसी चीज से भीतर बोरडम पैदा हो जाए उससे तुम्हें थोड़ी राहत सी महसूस होगी। उदाहरण के लिए, तुम अगर राम-राम-राम जपते रहो, तो उसके सतत दोहराने से ही एक ऊब, एक नींद पैदा होने लगती है और तुम्हारा मन सो जाता है। उसी नींद को तुम शांति समझ

सकते हो, स्थिरता समझ सकते हो। वास्तव में यह एक तरह की ऊब है, लेकिन उसकी वजह से अब तुम अपने जीवन को किसी तरह सह लेते हो और पागलपन भीतर-ही-भीतर उबरता रहेगा। किसी दिन जब पागलपन सीमा के बाहर हो जाएगा तो फूटकर बाहर आ जाएगा।

इसीलिए तो मेरा जोर इस बात पर है कि पहले तुम अपने भीतर के विभाजन को मिटाओ, भीतर से अखंड बनो। जब तक तुम अखंड न हो जाओ तब तक कुछ नहीं किया जा सकता। तो पहली बात तो तुम्हारी विक्षिप्तता को मिटाने की है।

सक्रिय ध्यान की मेरी विधि तुम्हारी विक्षिप्तता को स्वीकार करती है और उसे एक रिलीज देती है। यह विधि मूलतः रेचन से, कैथार्सिस से शुरू होती है। भीतर जो कुछ भी छिपा है उसे निकालना जरूरी है। तुम्हें चीजों को दबाना बंद करना पड़ेगा। अपने भावों को अभिव्यक्त करना शुरू करो। अपनी निंदा मत करो। जैसे हो, वैसे ही अपने को स्वीकार करो, क्योंकि निंदा तो विभाजन खड़ा करती है। जैसे ही तुम स्वयं को स्वीकार करते हो, तुम टुकड़ों में नहीं बंटते, तुम अखंड होने लगते हो।

जब तुम भीतर से टूटे और बिखरे होते हो तो तुम्हारी ऊर्जा की स्वयं से ही लड़ाई चलती रहती है, फिर तुम्हारी ऊर्जा का उपयोग किसी रूपांतरण के लिए नहीं किया जा सकता। तो जो तुम हो उसको स्वीकार करो। जो भी कुछ तुमने अब तक दबाया है, उसे मुक्त करो और अगर सचेत रूप से तुम अपनी विक्षिप्तता को बाहर निकालो तो एक दिन तुम ऐसे बिंदु पर पहुंच जाओगे जहां भीतर कोई विक्षिप्तता नहीं बचेगी।

जो लोग अपनी विक्षिप्तता को दबाते हैं वे और विक्षिप्त होते चले जाते हैं, और जो उसे अभिव्यक्त करते हैं वे उससे मुक्त हो जाते हैं। तो जब तक तुम सजग रूप से विक्षिप्त न हो जाओ तब तक तुम विक्षिप्तता से मुक्त नहीं हो सकते। आर.डी. लैंग ने ठीक ही कहा है कि "स्वयं को विक्षिप्त होने का मौका दो।"

तुम्हें जो चीजें करनी हैं; जो भी कुछ तुम कर रहे हो उसके प्रति सजग रहो और कुछ भी दबाओ मत। हमारे मन में सजग होने का अर्थ आमतौर पर दबाना होता है। यही समस्या है। जिस क्षण तुम अपने भीतर किसी चीज के प्रति सजग होते हो, उसी क्षण तुम उसे दबाने लगते हो। तो तुम्हें सीखना यह है कि सजग भी रहो और अपने भावों का दमन भी नहीं करो।

सक्रिय ध्यान की विधि इसी का प्रयास है।

-ओशो

मेडिटेशन : द आर्ट ऑफ इनर एक्स्टेसी

एक और मित्र ने पूछा है कि हृदय के मरीज या उस तरह की और बीमारियों के लिए आप क्या सुझाव देते हैं?

उनके लिए मैं सुझाव दूंगा कि वे प्रयोग करें। बहुत संभावना तो यह है कि प्रयोग उनकी बीमारी को बदल दे, मिटा दे, समाप्त कर दे। थोड़ा परमात्मा पर छोड़ो। असल में, बीमारी जब से हमने डॉक्टर पर छोड़ी है, तबसे परमात्मा की कोई जरूरत नहीं रही। ऐसे डॉक्टर उतने ही अंधेरे में हैं, जितने में मरीज हैं। कोई बहुत ज्यादा फर्क नहीं है दोनों के अंधेरे का, लेकिन उसकी इग्नोरेंस, एक्सपर्ट इग्नोरेंस है। उसका अज्ञान जो है वह विशेषज्ञ का है इसलिए वह चारों तरफ दिखा पाता है कि नहीं, जानता है। हालांकि, भीतर वह भी डर रहा है। उसे भी बहुत कुछ पता नहीं है, एक्सपर्ट इग्नोरेंस है, विशेषज्ञ है।

आपको तो कम-से-कम, (मरीज को) वह भरोसा दिला पाता है। उसका रिचुअल, उसका स्टेथस्कोप, उसका ब्लडप्रेशर नापने का यंत्र, उसके चलने का ढंग, उसके कपड़े, उसका चश्मा, उसकी डिग्री, आपको तो भरोसा दिला पाती है कि ठीक है, अब एक्सपर्ट के हाथ में हैं, मरे भी तो एक्सपर्ट के हाथ से मरेंगे, लेकिन वह खुद भीतर उतना ही डरा हुआ है, जितने आप डरे हुए हैं। शायद उससे ज्यादा डरा हुआ है इसलिए कोई डॉक्टर अपना इलाज नहीं कर पाता। कोई डॉक्टर अपने लिए दवा प्रिस्क्राइब नहीं कर पाता। दूसरे डॉक्टर के पास भागना पड़ता है उसको। खुद पर तो उसका भरोसा नहीं है। जब खुद पर बीमारी आती है, तो वह उतना ही कमजोर हो जाता है जितने कमजोर आप हैं। आपसे ज्यादा हो जाता है क्योंकि उसको भलीभांति पता है कि वह जो कर रहा है, वह सब अंधेरे में टटोलना है।

मैं नहीं कहता हूं कि डॉक्टर के पास न जाएं, जरूर जाएं, लेकिन परमात्मा के लिए भी थोड़ी जगह बचा कर रखें और कई बार ऐसा होता है कि डॉक्टर के द्वारा दिया गया स्वास्थ्य भी परमात्मा के द्वारा दी गई बीमारी से कम कीमत का होता है, लेकिन यह अलग बात है। छोड़ें, थोड़ा उस पर भी छोड़ें। छोड़ने की हिम्मत हो, तो तत्काल परिणाम हो सकते हैं।

-ओशो

ध्यानदर्शन 9



स्वास्थ्य क्या है?




डॉक्टर के पास जाते हैं, हम डॉक्टर को अपने शरीर में होने वाले बीमारी के लक्षण बताते हैं। डॉक्टर लक्षणों को ध्यान में रखकर दवाई देता है परन्तु ओशो कहते हैं, जो डॉक्टर लक्षणों को ध्यान में रख लक्षणों को दूर करने के लिए दवाई देता है वो उचित नहीं है, क्योंकि बीमारी का कारण क्या है, उसका इलाज करना होता है, बीमारी की जड़ कहाँ है, बीमारी क्यों है उसका वास्तविक इलाज क्या है? अन्यथा नए लक्षणों के साथ बीमारी दूसरे रूप में प्रकट हो जाएगी। आगामी पृष्ठों में ओशो इसे विस्तार से बताते हैं-

पश्चिमी चिकित्सा विज्ञान ने मनुष्य को एक भिन्न इकाई की भांति देखा है- प्रकृति से अलग। यह सबसे बड़ी भूलों में से एक है जो की गई है। मनुष्य प्रकृति का हिस्सा है, उसका स्वास्थ्य और कुछ नहीं, प्रकृति के साथ सहज होना है।

पश्चिमी चिकित्सा मनुष्य को एक यंत्र की भांति देखती है, इसलिए जहां भी यंत्रकार सफल हो सकते हैं, वह सफल है, लेकिन मनुष्य यंत्र नहीं है, मनुष्य एक जैविक इकाई है और मनुष्य को केवल उसी अंग का उपचार नहीं चाहिए, जो रुग्ण है। रुग्ण अंग मात्र इस बात का लक्षण है कि संपूर्ण जीव, समस्याओं से गुजर रहा है। रुग्ण अंग इसे दर्शा रहा है, क्योंकि यह दुर्बलतम है।

तुम रुग्ण अंग की चिकित्सा करते हो, तुम सफल होते हो - लेकिन तब यह रोग कहीं और उभर आएगा। तुम रुग्ण अंग से रोग को उभरने से रोक देते हो, तुमने इसे और प्रबल कर दिया है, लेकिन तुम यह नहीं समझते कि मनुष्य एक पूर्णता है: चाहे वह रुग्ण हो या स्वस्थ, उसे एक संपूर्ण जीव की भांति देखना चाहिए।

मैं तुम्हें कुछ उदाहरण दूंगा, जिनसे तुम्हें ये बातें स्पष्ट हो जाएंगी। चीन में एक्यूपंक्चर सात सौ वर्ष पूर्व संयोगवश विकसित हुआ। एक शिकारी किसी हिरण का शिकार करने का प्रयास कर रहा था, लेकिन जैसे ही वह तीर हिरण की ओर जाने लगा, एक अनजान व्यक्ति बीच में आ गया और वह तीर उस व्यक्ति की टांग पर लगा। वह व्यक्ति अपने पूरे जीवन भर सिरदर्द से पीड़ित रहा था, जिस क्षण तीर उसके पैर पर लगा, सिरदर्द गायब हो गया। बड़ी अजीब बात थी। इस तरह पहले किसी ने नहीं सोचा था।

इस दुर्घटना से संपूर्ण एक्यूपंक्चर विकसित हुआ और एक संपूर्ण विज्ञान की भांति विकसित हुआ इसलिए जब तुम किसी एक्यूपंक्चरिस्ट के पास जाते हो और कहते हो, 'मेरी आंख में कुछ खराबी है, अथवा मेरे सिर में कुछ खराबी है, या मेरे जिगर में कुछ खराबी है, हो सकता है वह तुम्हारे जिगर, तुम्हारे सिर या तुम्हारे हाथ की चिंता न ले। वह संपूर्ण जैविकी के विषय में विचार करेगा, वह तुम्हें स्वस्थ करने का प्रयास करेगा-न कि उस अंग को जो रुग्ण है।

एक्यूपंक्चर ने सात सौ बिंदु विकसित किए हैं, जो मनुष्य के शरीर में खोजे गए हैं। जीवंत मनुष्य का शरीर जैविक-विद्युतीय घटना है इसमें एक विशेष प्रकार की विद्युत होती है इसलिए इसे जैव-विद्युत कहते हैं। इस जैव-विद्युत के मनुष्य के शरीर में सात सौ बिंदु होते हैं और प्रत्येक बिंदु शरीर के किसी अंग से संबंधित है जो उससे बहुत दूर हो सकता है। यही हुआ उस दुर्घटना में, तीर ने उस जैव-विद्युतीय बिंदु पर चोट की जो सिर से संबंधित था और सिरदर्द लुप्त हो गया।

एक्यूपंक्चर अधिक पूर्णतावादी है। इस अंतर को समझना होगा। जब तुम मनुष्य को एक यंत्र की भांति लेते हो, तब तुम इसका खंडित अवलोकन करते हो। यदि उसका हाथ रुग्ण हो, तुम मात्र हाथ की चिकित्सा करते हो, तुम उसके संपूर्ण शरीर की परवाह नहीं करते, जिसका हाथ एक अंग मात्र है। यांत्रिक दृष्टिकोण खंडित है यह सफल होता है, लेकिन इसकी सफलता वास्तविक नहीं है, क्योंकि वही रोग जिसे औषधि, सर्जरी अथवा किन्हीं अन्य वस्तुओं द्वारा दबा दिया गया, कहीं और पहले से विकृत अवस्था में उभरने लगता है।

इसलिए औषधि विज्ञान में महान विकास हुआ है। सर्जरी एक महान विज्ञान हो गई है, लेकिन मनुष्य पहले से और अधिक रोगों से पीड़ित हो रहा है। इस दुविधा को समझा जा सकता है। मनुष्य को एक संपूर्णता की भांति लेना चाहिए। एक जैविक इकाई की भांति उसका उपचार होना चाहिए, लेकिन एक समस्या है आधुनिक चिकित्सा शैली के साथ, पश्चिमी चिकित्सा विज्ञान के साथ कि वह यह नहीं समझता कि तुम्हारी आत्मा भी है, कि तुम्हारे पास मनो-शारीरिक ढांचे के अलावा भी कुछ है। तुम एक यंत्र हो, तुम्हारी आंखें बदली जा सकती हैं, तुम्हारे हाथ बदले जा सकते हैं, तुम्हारे पैर बदले जा सकते हैं और देर-सवेर तुम्हारे मस्तिष्क बदले जा सकेंगे।

क्या तुम सोचते हो कि यदि हम मरते समय अल्बर्ट आंइस्टीन का मस्तिष्क ले सकें, जब मृत्यु अपरिहार्य हो तब उसे निकाल कर प्रत्यारोपित कर सकें- हम लोगों के दूसरे अंगों को प्रत्यारोपित कर रहे हैं। हमारे पास यांत्रिक हृदय है। यांत्रिक हृदय वाला कोई व्यक्ति वैसा ही नहीं होगा जैसा एक वास्तविक हृदय वाला व्यक्ति।

यांत्रिक हृदय वाले व्यक्ति में प्रेम जैसा कुछ न होगा। यदि वह प्रेम करता भी है तो अपने मस्तिष्क से करेगा। उसका प्रेम होगा, 'मैं सोचता हूं मुझे तुमसे प्रेम है।' यह सीधा हृदय से नहीं होगा, क्योंकि उसके पास हृदय ही नहीं है।

भारत में, चिकित्सा विज्ञान लगभग पांच हजार वर्ष पूर्व विकसित हुआ। और तुम यह जानकर हैरान हो जाओगे कि जो सर्जरी आज हमारे पास है वैसा ही वर्णन पूर्व के महानतम शल्य चिकित्सक सुश्रुत ने, पांच से सात हजार वर्ष पूर्व के प्राचीन शास्त्रों में किया है, लेकिन इसका बहिष्कार कर दिया और यही तथ्य मैं तुम्हारे ध्यान में लाना चाहता हूँ। एक विकसित विज्ञान का बहिष्कार क्यों किया गया? क्योंकि ऐसा पाया कि सर्जरी मनुष्य को यंत्र की भांति देखती है और मनुष्य एक यंत्र नहीं है, इसलिए मनुष्य को विनिष्ट करने के बजाय सर्जरी को बहिष्कृत कर दिया जाए।

सर्जरी में उपयोग होने वाले सभी सूक्ष्म उपकरणों का वर्णन सुश्रुत ने अपने शास्त्रों में किया है। सभी ऑप्रेशन यहां तक कि मस्तिष्क के ऑप्रेशन विस्तृत वर्णन के साथ उल्लेखित हैं जैसे कि वह कोई आधुनिक सर्जरी की पाठ्य पुस्तक है, लेकिन ये सात हजार वर्ष या कम-से-कम पांच हजार वर्ष पुराने ग्रंथ हैं। उन्होंने उसी बिंदु तक इसे विकसित कर लिया था जहाँ हम आज हैं और उन्हें भी यही समस्या सामने आई होगी जो हमारे सामने है। उन्होंने अवश्य पाया होगा कि कुछ आधारभूत गलती है।

हम इतना कार्य किए जाते हैं...और रुग्णता और बीमारियां बढ़ती चली जाती हैं। यदि हम किसी व्यक्ति का रोग दूर भी कर दें, इसका यह अर्थ नहीं है कि वह स्वस्थ हो गया। रोग की अनुपस्थिति स्वास्थ्य नहीं है, यह एक बहुत नकारात्मक परिभाषा है। स्वास्थ्य में कुछ और सकारात्मक होना चाहिए, क्योंकि स्वास्थ्य एक सकारात्मक अवस्था है और रोग एक नकारात्मक अवस्था। अब नकारात्मक सकारात्मक को परिभाषित कर रहा है।

स्वास्थ्य शुभ-चित्तता का भाव है, तुम्हारा संपूर्ण शरीर बिना व्यवधान के अपने चर्मोत्कर्ष पर कार्य कर रहा है, तुम एक निश्चित लयबद्धता अनुभव करते हो, अस्तित्व के साथ एक निश्चित एकात्मता। ऐसा सर्जरी से संभव न था।

भारत ने इस सारे विज्ञान को त्याग कर एक सर्वथा नवीन पहुंच को विकसित किया, आयुर्वेद, जिसका अर्थ है जीवन का विज्ञान। यह बहुत सारगर्भित है। पश्चिम में हम इसे मेडिसिन कहते हैं, जो इंगित करता है रोग की ओर। स्वास्थ्य का औषधि से कुछ लेना-देना नहीं है।

मेडिसिन का अर्थ है सार विज्ञान जो तुम्हें रोग से मुक्त करने के लिए समर्पित है। आयुर्वेद की पहुंच भिन्न है।

यह जीवन का विज्ञान है, यह तुम्हारी सहायता करता है, रोग को मिटाने में नहीं, बल्कि रोग को होने से रोकने के लिए-तुम्हें स्वस्थ रखने में ताकि रोग असंभव हो जाए।

इस बिंदु पर पूर्व और पश्चिम के मार्ग नितांत भिन्न हैं कि मनुष्य एक यंत्र है अथवा पूर्णता के साथ एक आध्यात्मिक चेतना।

एक नई घटना ने पूर्व की पुष्टि की है और वह है सोवियत यूनियन में विकसित किरिलियान फोटोग्राफी। एक महान वैज्ञानिक एवं फोटोग्राफर, किरिलियान ने ऐसी संवेदनशील फिल्म, लैंस एवं कैमरा विकसित किए हैं जिनसे भविष्य की तस्वीरें ली जा सकती हैं। उदाहरण के लिए, तुम उसे एक कली दो और वह इसकी तस्वीर लेगा और तस्वीर एक फूल की आएगी कली की नहीं। जब वह कली खिलती है वह बिल्कुल वैसी ही होती है जैसी तस्वीर किरिलियान ने ली थी, उसने भविष्य के विकास क्रम को घटित होने से पहले ही पकड़ लिया।

ऐसा ही उसने मनुष्यों के साथ किया और बड़े अद्‌भुत परिणाम पाए, जो पूर्वी दृष्टिकोण के साथ सुसंगत बैठते हैं, लेकिन जो पश्चिमी औषधि विज्ञान के यांत्रिक दृष्टिकोण के पूर्णतया विरोध में हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति की किसी दुर्घटना मे उंगली कट जाती है। तत्काल उसकी किरिलियान फोटोग्राफी की जाए, तस्वीर चार उंगलियां दिखाएगी, लेकिन साथ ही पांचवी उंगली का आभामंडल भी, उस खोई हुई उंगली की धुंधली सी तस्वीर। यह तस्वीर क्या दिखा रही है? उंगली मात्र कोई पदार्थ नहीं है। इसमें कुछ आंतरिक भी है, इसका आध्यात्मिक हिस्सा, जो तस्वीर में आ जाता है।

किरिलियान, रोगों की भविष्यवाणी छह माह पूर्व करने में सफल रहा है। मात्र फोटोग्राफ लेकर, एक्सरे लेकर, वह बता सकता है, इस व्यक्ति को छह माह के भीतर टी.बी. हो सकती है,-क्योंकि इसका फोटोग्राफ यह पहले ही दर्शा रहा है और वह ठीक सिद्ध हुआ है।

चिकित्सकों ने प्रारंभ में उसका विश्वास नहीं किया, क्योंकि उस व्यक्ति में टी.बी. के कोई लक्षण नहीं थे। उनके एक्स-रे और उनकी सारी विधियां उस व्यक्ति के विषय में कुछ नहीं कहती। वह पूर्णतया स्वस्थ प्रतीत होता है, उसमें कोई रोग उपस्थित नहीं था।

लेकिन किरिलियान ने एक प्रश्न खड़ा कर दिया है, व्यक्ति स्वस्थ अनुभव नहीं करता। पश्चिमी चिकित्सा शास्त्रों के अनुसार वह स्वस्थ है, लेकिन पूर्वी विचार धारा के अनुसार वह स्वस्थ नहीं है, क्योंकि वह जीवन की ऊर्जा के अतिप्रवाह को अनुभव नहीं कर रहा। उसमें कुछ है जो

विकसित हो रहा है और उसके स्वास्थ्य को नष्ट कर रहा है। जिस किसी ने भी किरिलियान को बताया कि वह स्वस्थ अनुभव नहीं कर रहा, - वह उसके रोग को तो नहीं जांच पाता, किरिलियान तुरंत उसका चित्र ले लेता और जान जाता कि उसे क्या होने वाला है।

इसके महान उपयोग हो सकते हैं। इसका अर्थ है लोगों को रुग्ण होने से पहले रोग से बचाया जा सकता है, क्योंकि अब हमारे पास छह माह पूर्व जानने के उपाय हैं?

छह माह पूर्व ही क्यों? मैं बड़े असमंजस में पड़ गया जब मुझे किरिलियान और उसके कार्य के विषय में पता चला। मैंने अपने बचपन से सुना है कि मृत्यु आने के छह माह पूर्व, किसी भी व्यक्ति को अपने नाक का सिरा दिखाई देना बंद हो जाता है, क्योंकि आंखें ऊपर की ओर मुड़ने लगती हैं इसलिए जब व्यक्ति अपनी नाक का सिरा न देख पाए, वह निश्चित चिन्ह् है। यह हजारों वर्ष पुराने आयुर्वेदिक शास्त्रों में लिखा है : तुम छह माह पूर्व जान सकते हो कि तुम मरने वाले हो यदि तुम अपने नाक का सिरा न देख सको। तुम्हारी आंखें ऊपर की ओर मुड़ने की तैयारी कर रही हैं।

पूरे विश्व में जिस क्षण कोई व्यक्ति मरता है लोग उसकी आंखें बंद कर देते हैं। वे क्यों आंखें बंद करते हैं? क्योंकि वे भयभीत हैं उसकी मात्र सफेद पुतलियों को देखने में - उसकी आंखें ऊपर की ओर मुड़ चुकीं, और सिर्फ सफेदी बची है। वहां बच्चे हैं, युवा लोग हैं बेहतर होगा वे न जान पाएं, तुरंत आंखें बंद कर दी जाती हैं और बड़ी अजीब बात है कि सभी खुली आंखों से मरते हैं, लेकिन जब आंखें ऊपर की ओर मुड़ रही हों, पलकें नीचे नहीं झुक सकतीं, संपूर्ण ऊर्जा ऊपर की ओर जा रही है।

मैं इस समय-सीमा से हैरान था, छह माह : किरिलियान कहता है प्रत्येक रोग छह माह पूर्व जाना जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को निरीक्षण के लिए जाना चाहिए और प्रत्येक अस्पताल में किरिलियान फोटोग्राफी का आयोजन होना चाहिए ताकि प्रत्येक व्यक्ति जान सके कि वह किस कठिनाई की ओर अग्रसर है और उसे टाला जा सकता है।

इसका अर्थ हुआ तुम्हें मनुष्य के एक यंत्र होने का विचार छोड़ना पड़ेगा। एक यंत्र का कोई भविष्य नहीं होता। किरिलियान ने एक कार का चित्र लेने का प्रयास किया कि इस कार के साथ क्या होने वाला है, इसका वह पता न लगा पाया। किसी यंत्र का कोई भविष्य नहीं, इसलिए, जो होने वाला है उसकी तस्वीर नहीं ली जा सकती।

दूसरे, पश्चिमी चिकित्सा ने जो किया है उससे लोगों में रोग-प्रतिरोध कम हुआ है। यदि तुम भारत जाओ तो देखोगे उसी नदी में भैंस नहाने का आनंद ले रही हैं, गधे नहा रहे हैं, लोग नहा रहे हैं, कपड़े भी धुल रहे हैं और वही जल पिया जा रहा है, कोई बीमार नहीं होता, किसी को इन्फेक्शन नहीं होता, लेकिन जब कोई पश्चिमी व्यक्ति भारत आता है, वह तत्काल कठिनाई में पड़ जाता है, वह कोई भी उपलब्ध जल नहीं पी पाता, क्योंकि सारा जल दूषित है। सारे जल में अमीबा हैं, सारा जल पीने योग्य नहीं है। वह मात्र सोडा वाटर पी सकता है। अत्यधिक सुरक्षा से उसकी रोग प्रतिरोधक शक्ति नष्ट हो चुकी है। वास्तविक औषधि को तुम्हें रोग से लड़ने की शक्ति देनी चाहिए। इसे तुम्हें प्रबल बनना चाहिए, हर प्रकार के इन्फेक्शन से लड़ने के योग्य न कि यह तुम्हें हर प्रकार के इन्फेक्शन के प्रति ग्राहक बना दे। यह एक सर्वव्यापी सत्य है कि धनवान लोग गरीब लोगों के बजाय अधिक बीमार पड़ते हैं। निर्धन लोग यह वहन नहीं कर सकते, धनवान कर सकते हैं। पूर्व में बड़ी निर्धनता है, और निर्धनों के पास खाने को पर्याप्त भोजन तक नहीं है। यदि वे एक समय का भोजन जुटा पाएं तो बड़े भाग्य की बात है लेकिन वे बीमार नहीं होते। अमीर लोग पूर्व में भी अधिक बीमार पड़ते हैं। पूर्वी चिकित्सा विज्ञान में, जो आयुर्वेद है उसमें कुछ रोग शाही रोगों की भांति परिभाषित हैं। वे केवल बहुत धनवान या शाही लोगों को होते हैं। - पहले तुम्हें उन्हें वहन करने के योग्य होना चाहिए।

दूसरी दिशा से, एक अत्यंत प्रसिद्ध शरीरविद्, देलगाडो, पशुओं पर कार्य करता रहा है, वह बड़ा हैरान हुआ कि यदि चूहों को एक दिन में मात्र एक बार भोजन दिया जाए तो वे उन चूहों से दुगना जीते हैं, जिन्हें दो बार भोजन दिया जाता है। वह स्वयं चकित था, कम भोजन और लंबा जीवन, अधिक भोजन और कम जीवन।

अब उसने यह थ्योरी दी है कि एक भोजन पर्याप्त है, अन्यथा तुम पाचन प्रक्रिया पर बोझ डाल रहे हो और उससे तुम्हारा जीवन काल कम होता है, लेकिन उन लोगों का क्या जो दिन में पांच बार भोजन ले रहे हैं? औषधि उन्हें मरने नहीं देगी, लेकिन जीने भी नहीं देगी। वे मात्र घिसटता हुआ जीवन जियेंगे।

मनुष्य को सभी परंपराओं पर पुनर्विचार करना चाहिए, सभी भिन्न स्रोतों पर, जो भी तथ्य उपलब्ध हैं, उन सब पर पुनर्विचार होना चाहिए। एक पूरी तरह नए चिकित्सा दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जो एक्यूपंक्चर को ध्यान में रखे, आयुर्वेद को ध्यान में रखे, जो ग्रीक चिकित्सा को देखे, जो देलगाडो और उसके अन्वेषकों को ध्यान में रखे, जो इस तथ्य को ध्यान में रखे कि

मनुष्य एक यंत्र नहीं है। मनुष्य एक बहुआयामी आध्यात्मिक चेतना है और तुम्हें उससे वैसा ही व्यवहार करना चाहिए।

स्वास्थ्य को नकारात्मक ढंग से परिभाषित नहीं किया जाना चाहिए, तुम्हें कोई रोग नहीं है इसलिए तुम स्वस्थ हो। स्वास्थ्य की कोई सकारात्मक परिभाषा खोजनी होगी। मैं समझता हूं कि वे कोई सकारात्मक परिभाषा क्यों नहीं खोज पाए हैं, क्योंकि रोग वस्तुगत है एवं स्वास्थ्य आत्मपरक। पश्चिमी चिकित्सा नहीं मानती कि तुम्हारे भीतर आत्मा है। वह मात्र तुम्हारे शरीर को स्वीकारती है, यह तुम्हें नहीं स्वीकारती।

मनुष्य को उसकी पूर्णता में स्वीकारना होगा।

सारे जगत में जो विधियां उपयोग हुई हैं, उन्हें एक संश्लेषण में लाना होगा, वे एक-दूसरे की विरोधी नहीं हैं। अभी वे ऐसे कार्य कर रही हैं जैसे एक-दूसरे के विरोध में हो, उन्हें एक संश्लेषण से गुजारना होगा, ताकि तुम्हें मनुष्य का एक बेहतर दर्शन मिल सके और मनुष्यों के लिए एक बेहतर जीवन।

उदाहरण के लिए, धीरे-धीरे एक्यूपंक्चर स्वीकार हो रहा है, क्योंकि हजारों वर्ष पूर्व खोजे गए सात सौ एक्यूपंक्चर बिंदु किरिलियान फोटोग्राफी द्वारा पुनः खोज लिए गए हैं। उसने उनकी तस्वीरें ली हैं और तुम उन्हें गिन सकते हो, वे ठीक सात सौ हैं। तुम्हें उन लोगों की प्रतिभा को सराहना चाहिए, जिनके पास कोई कैमरा न था, जिनके पास कोई संवेदनशील फिल्म न थी। फिर भी वे ठीक वही सात सौ बिंदु खोज पाए।

अब यह सर्वविदित है, विशेषकर मस्तिष्क के शल्य-चिकित्सकों द्वारा कि प्रत्येक वस्तु का केंद्र मस्तिष्क में है। यदि तुम्हारे हाथ में लकवा मार जाए तो हाथ का उपचार करना बेवकूफी है, तुम इसका इलाज नहीं कर सकते। तब एकमात्र राय, यंत्रवत राय, यही होगी कि हाथ काट दिया जाए और एक यांत्रिक हाथ लगा दिया जाए तो कम-से-कम गति तो करेगा, तुम इसका कुछ उपयोग कर सकोगे। यह हाथ तो पूर्णतया निरुपयोगी है। यह मर चुका है।

नहीं, यह मरा नहीं है। तुम्हारे मस्तिष्क का कोई केन्द्र इसे नियंत्रित करता है, और उस केंद्र का उपचार करना होगा। हाथ को बिल्कुल नहीं छूना चाहिए, वह केंद्र काम नहीं कर रहा, उसके केंद्र में कुछ समस्या है।

देर-सवेर संपूर्ण चिकित्सा विज्ञान मस्तिष्क केंद्रों से प्रभावित होगा। उन केंद्रों का शरीर के सभी हिस्सों पर नियंत्रण है। जब उस केंद्र में कुछ अवरोध आता है वह मात्र प्रतीक रूप में शरीर के बाह्य अंग द्वारा प्रदर्शित होता है। तुम बाह्य अंग का उपचार करने लगते हो, तुम गहरे में नहीं जाते।

आधुनिक पश्चिमी चिकित्सा सतही है। तुम्हें मूल तक जाना होगा, इस हाथ को अचानक कैसे लकवा मार गया? मस्तिष्क का कोई केंद्र कठिनाई में है, और

उस केंद्र का सरलता से उपचार हो सकता है। यह एक जैव-विद्युतीय केंद्र है।

तुम्हें जानकर आश्चर्य होगा कि स्वीडन में एक सुंदर महिला के साथ ऐसा हुआ- आंतरिक जैव-विद्युतीय केंद्र में कुछ गड़बड़ हो गई। वह लोगों को बिजली के झटके देने लगी। उस महिला से हाथ मिलाने के लिए तुम्हें अदम्य साहस की आवश्यकता होती।

उसके पति ने तलाक के लिए अर्जी दे दी, क्योंकि उससे प्रेम करने का अर्थ था ऐसा विद्युतीय झटका खाना कि वह बिस्तर से नीचे गिर जाता। उसके बच्चों तक को उससे अलग रखना पड़ा।

उसका चिकित्सकों द्वारा निरीक्षण किया गया। उनके पास खोजने का कोई उपाय न था - उन्होंने ऐसे रोग के विषय में कभी सुना नहीं था। यह कोई रोग न था, सिर्फ कुछ विद्युत की तारें उलझ गईं, उसकी विद्युत व्यवस्था में कुछ गड़बड़ हो गई। वह पहली स्त्री थी जिसने यह विचार दिया कि शरीर जैविक विद्युत पर चल रहा है। जब उन्होंने उसके हाथ पर पांच वाट का बल्ब रखा, वह जल उठा।

और वह महिला मनुष्य को समझने में अत्यंत महत्त्वपूर्ण हो गई।

संभवतः जब तुम स्वस्थ नहीं अनुभव कर रहे, तब तुम्हारी कोई बैटरी समाप्त हो रही है, तुम्हें इसे री-चार्ज करने की आवश्यकता है। यदि तुम्हारे हाथ में लकवा हो गया है, संभवतः केन्द्र ने इसकी विद्युत खो दी है। किसी औषधि की आवश्यकता नहीं है, किसी सर्जरी की आवश्यकता नहीं है। अब हम ऐसी स्थिति में हैं जब मनुष्य को विभिन्न दृष्टिकोणों से देखा जा सकता है। औषधि को पूर्णतया नवीन रवैया अपनाना होगा। अब यह संभव है कि विश्व भर में जो कुछ हो रहा है वह जाना जा सकता है, हमें प्रारंभ से ही पूर्वाग्रही नहीं होना चाहिए।

क्या ध्यान सामान्य मनुष्य के स्वस्थ होने में लाभप्रद हो सकता है?

यह मनुष्यों के स्वस्थ होने में सर्वाधिक सहयोगी है, क्योंकि यह तुम्हें शाश्वत जीवन का स्वाद देता है। यह तुम्हें तुम्हारे उस दिव्य स्थल में ले जाता है, जिसने कभी कोई मृत्यु, कोई रोग नहीं जाना और जब तुम्हारा तादात्म्य होता है उससे, जो तुम वास्तव में हो तब रोग के प्रति, बीमारियों के प्रति, यहां तक कि मृत्यु के प्रति तुम्हारा प्रतिरोध अत्यधिक प्रबल हो जाता है।

हां, ध्यान लोगों के स्वास्थ्य के प्रति अति सहायक हो सकता है।

प्रत्येक चिकित्सा संस्था या अस्पताल में ध्यान के लिए एक विशेष विभाग, एक स्थान होना चाहिए। जो कोई भी अस्पताल में हो औषधियां लेते समय उन्हें ध्यान भी करना चाहिए।

तुम्हें यह जानकर आश्चर्य होगा कि मेडिसिन और मेडिटेशन दोनों एक ही मूल से आते हैं, जिसका अर्थ है जो तुम्हें स्वास्थ्य प्रदान करे। औषधि शारीरिक मार्ग है, ध्यान आध्यात्मिक मार्ग है। अध्यात्म निश्चित ही उच्चतर है, प्रबलतर है।

-ओशो

सोक्रेटस पॉइसंड अगेन 20

दुनिया में किसी भी डॉक्टर ने जो कुछ भी शरीर के बारे में जाना है, वह मरे हुए शरीर से सीखा है, न कि जिंदा शरीर से। वे मृत शरीरों को काटते चीरते रहे हैं। देर सवेर मेडिकल साइंस को यह तथ्य स्वीकारना होगा कि उसकी समझ मूल रूप से गलत है, क्योंकि जिंदा शरीर पूरा अलग ही तरह से कार्य करता है। मृत शरीर कतई कार्य नहीं करता। तुम मृत शरीर का अध्ययन करते हो और उसका उपयोग जिंदा शरीर पर करते हो। आधुनिक चिकित्सा शास्त्र की कमियों में यह भी एक बहुत बड़ी कमी है।

-ओशो

बियांड

साइकोलोजी



चिकित्सा शास्त्र बिना ध्यान अधूरा क्यों




मनुष्य हजारों वर्षों से इस तरह सोचता रहा है कि आदमी का शरीर अलग है और आदमी की आत्मा अलग है। इस चिंतन के खतरनाक परिणाम हुए। एक परिणाम तो यह हुआ कि कुछ लोगों ने आत्मा को ही मनुष्य मान लिया, शरीर की उपेक्षा कर दी। जिन कौमों ने ऐसा किया, उन्होंने ध्यान का तो विकास किया, लेकिन औषधि का विकास नहीं किया। औषधि का विज्ञान न बना। शरीर की उपेक्षा कर दी गई। ठीक इसके विपरीत कुछ कौमों ने आदमी को शरीर मान लिया और उसकी आत्मा को इन्कार कर दिया। उन्होंने मेडिसिन, औषधि का तो बहुत विकास किया, लेकिन ध्यान के संबंध में उनकी कोई गति न हो पाई।

असल में आदमी का शरीर और आदमी की आत्मा एक ही चीज के दो छोर हैं, अगर ठीक से कहें तो हम यह नहीं कह सकते कि 'बॉडी+सोल' ऐसा आदमी है, ऐसा नहीं है। आदमी साइको-सोमेटिक है, या सोमेटी-साइकिक है, आदमी मनस-शरीर है या शरीर-मनस है। मेरी दृष्टि में आत्मा का जो हिस्सा हमारी इंद्रियों की पकड़ में आता-जाता है, उसका नाम शरीर है और आत्मा का जो हिस्सा हमारी इन्द्रियों की पकड़ के बाहर रह जाता है, उसका नाम आत्मा है। अदृश्य शरीर का नाम आत्मा है, दृश्य आत्मा का नाम शरीर है। ये दो चीजें नहीं हैं, ये दो अस्तित्व नहीं हैं, यह एक ही अस्तित्व की तरंग अवस्थाएं हैं।

असल में दो-द्वैत, डूयुएलिटी की धारणा ने मनुष्य जाति को बड़ी हानि पहुंचाई है, सदा हम दो की भाषा में सोचते रहे और मुसीबत हुई। पहले हम सोचते थे मैटर और एनर्जी, अब हम ऐसा नहीं सोचते। अब हम यह नहीं कह सकते कि पदार्थ अलग और शक्ति अलग है। अब हम कहते हैं मैटर इज एनर्जी-अब हम कहते हैं, पदार्थ ही शक्ति है। सच तो यह है कि यह पुरानी भाषा हमें दिक्कत दे रही है। पदार्थ ही शक्ति है, ऐसा कहना भी ठीक नहीं है। ऐसा कुछ है, जो एक छोर पर पदार्थ दिखाई पड़ता है और दूसरे छोर पर एनर्जी, शक्ति दिखाई पड़ती है, ये दो नहीं हैं। यह एक ही ऊर्जा, एक अस्तित्व के दो छोर हैं।

ठीक वैसे ही आदमी का शरीर और उसकी आत्मा एक ही अस्तित्व के दो छोर हैं, बीमारी दोनों छोरों में से किसी भी छोर से शुरू हो सकती है, शरीर के छोर से शुरू हो सकती है और आत्मा के छोर तक पहुंच सकती है। असल में जो भी शरीर पर घटित होता है, उसकी वाइब्रेशन्स, उसकी तरंगें आत्मा तक

सुनी जाती हैं, इसलिए कई बार यह होता है कि शरीर से बीमारी ठीक हो जाती है और आदमी फिर भी बीमार बना रह जाता है। शरीर से बीमारी विदा हो जाती है और डॉक्टर कहता है कि बीमारी नहीं है और आदमी फिर भी बीमार रह जाता है। और बीमार मानने को राजी नहीं होता है कि मैं बीमार नहीं हूं। चिकित्सक के जांच के सारे उपाय कह देते हैं कि अब सब ठीक है, लेकिन बीमार कहे चले जाता है कि सब ठीक नहीं है। इस तरह के बीमारों से डॉक्टर बहुत परेशान रहते हैं, क्योंकि उनके पास जो भी जांच के सामान हैं वह कह देते हैं कि कोई बीमारी नहीं है, लेकिन कोई बीमारी न होने का मतलब स्वस्थ होना नहीं है। स्वास्थ्य की अपनी 'पॉजिटिविटी' है। कोई बीमारी का न होना सिर्फ निगेटिव है। हम कह सकते हैं कि कोई कांटा नहीं है, लेकिन उसका यह मतलब नहीं है कि फूल है, कांटा नहीं है, उससे सिर्फ इतना ही पता चलता है कि कांटा नहीं है, लेकिन फूल का होना कुछ और बात है।

लेकिन चिकित्सा-शास्त्र अब तक, स्वास्थ्य क्या है, इस दिशा में कुछ भी काम नहीं कर पाया। उसका सारा काम उस दिशा में है कि बीमारी क्या है। तो अगर चिकित्सा शास्त्र से हम पूछें कि स्वास्थ्य क्या है? तो वह परिभाषा करता है, डेफिनिशन करता है। उससे पूछें कि स्वास्थ्य क्या है? तो वह धोखा देगा। वह कहता है, जब कोई बीमारी नहीं होती, तो जो शेष रह जाता है वह स्वास्थ्य है। वह धोखा है, परिभाषा नहीं है, क्योंकि बीमारी की स्वास्थ्य से परिभाषा कैसे की जा सकती है? यह तो वैसे ही हुआ, जैसे कांटों से कोई फूल की परिभाषा करे। यह तो वैसे ही हुआ, जैसे कोई मृत्यु से जीवन की परिभाषा करे। यह तो वैसे ही हुआ जैसे कोई अंधेरे से प्रकाश की परिभाषा करे। यह तो वैसे ही हुआ जैसे कोई स्त्री से पुरुष की परिभाषा करे या तो पुरुष से स्त्री की परिभाषा करे।

नहीं, चिकित्सा-शास्त्र अब तक नहीं कह पाया, व्याट इज हेल्थ? - स्वास्थ्य क्या है? वह इतना ही कह सकता है, व्हाट इज डिज़ीज, बीमारी क्या है? स्वभावत: उसका कारण यही है कि चिकित्सा-शास्त्र बाहर से पकड़ता है, बाहर से बीमारी ही पकड़ में आती है। वह जो बीमार है। मनुष्य का आंतरिक अस्तित्व वह है जो इनरमोस्ट बीइंग, वह जो भीतरी आत्मा है, स्वास्थ्य सदा वहीं से पकड़ा जा सकता है।

स्वास्थ्य का मतलब है, स्वयं में जो खड़ा हो गया, इसलिए स्वास्थ्य का मतलब हेल्थ नहीं है। असल में दुनिया की किसी भाषा का स्वास्थ्य के मुकाबले कोई शब्द नहीं है और दुनिया की सभी भाषाओं में जो शब्द है वह डिज़ीज या नो डिज़ीज है। स्वास्थ्य की धारणा ही हमारे मन में बीमारी न होने की है, लेकिन बीमारी न होना जरूरी तो है पर स्वस्थ होने के लिए पर्याप्त नहीं है,इट इज नेसेसरी बट नाट सफीशिअंट कुछ और भी चाहिए, दूसरे छोर

पर वह जो भीतर हमारा अस्तित्व है, वहां कुछ हो सकता है। बीमारी बाहर से शुरू हो तो भी भीतर तक उसकी प्रतिध्वनियां पहुंच जाती हैं।

अगर मैं शांत झील में एक पत्थर फेंक दूं तो जहां पत्थर गिरता है, चोट वहीं पड़ती है, लेकिन तरंगें दूर झील के तट तक पहुंच जाती हैं, जहां पत्थर कभी नहीं पड़ा। ठीक इसी प्रकार जो हमारे शरीर पर घटना घटती है, तो तरंगे आत्मा तक पहुंच जाती हैं और अगर चिकित्सा-शास्त्र सिर्फ शरीर का इलाज कर रहा है, तो उन तरंगों का क्या होगा जो दूर तट पर पहुंच गईं? अगर हमने पत्थर फेंका है झील में और हम उसी जगह केंद्रित हैं जहां पत्थर गिरा और पानी में गड्ढा बना और उन तरंगों का क्या होगा जो कि पत्थर से मुक्त हो गईं, जिनका अपना अस्तित्व शुरू हो गया।

जब एक आदमी बीमार पड़ जाता है तो शरीर की चिकित्सा के बाद में बीमारी से पैदा हुई तरंगें उसकी आत्मा तक प्रवेश कर जाती हैं, इसलिए अक्सर बीमारी लौटने की जिद्द करती है। बीमारी लौटने की जिद्द, उन तरंगों से पैदा होती है जो उसकी आत्मा के अस्तित्व तक जुड़ जाती हैं और जिनका चिकित्सा-शास्त्र के पास अब तक कोई उपाय नहीं है इसलिए चिकित्सा-शास्त्र बिना ध्यान के सदा अधूरा ही रहेगा। हम बीमारी ठीक कर देंगे, बीमार को ठीक नहीं कर पाएंगे।

जैसे मैंने कहा, शरीर पर बीमारी पैदा हो तो उसकी वाइब्रेशन्स, उसकी तरंगें अंतरात्मा तक पहुंच जाती हैं। अगर अंतरात्मा बीमार हो तो उसकी तरंगें भी शरीर के छोर तक आती हैं।

मानसिक बीमारी का मतलब यह है कि उसका जन्म होता है भीतर और वह फैलती है बाहर की तरफ। मानसिक बीमारी 'आउट-गोइंग' है, शारीरिक बीमारी 'इन-कमिंग' है। अगर, मानसिक बीमारी का आपने शारीरिक इलाज किया, तो मानसिक बीमारी दूसरा रास्ता तत्काल खोजेगी इसलिए मानसिक बीमारी के सिर्फ हम झरने बंद कर सकते हैं एक जगह से, दूसरी जगह से, तीसरी जगह से, पर चौथी जगह से निकलेगी, पांचवीं जगह से निकलेगी और जहां पर कमजोर हिस्सा होगा व्यक्तित्व का, वहां से निकलनी शुरू हो जाएगी, इसलिए चिकित्सक कई दफे बीमारी ठीक करने में सहयोगी नहीं होता, एक बीमारी की एक हजार बीमारी देने में सहयोगी होता है। जो एक धार से निकल सकती है बात, वह अनेक धाराओं से निकलने लगती है, क्योंकि जगह-जगह हम रुकावट लगा देते हैं।

ध्यान मेरे लिए दूसरे छोर की चिकित्सा है। स्वभावत: औषधि निर्भर करेगी पदार्थ पर, ध्यान निर्भर करेगा चेतना पर। ध्यान की कोई गोली नहीं हो सकती,

हालांकि, कोशिश चलती है। एल.सी.डी. है, मैस्कलीन है, मारीजुआना है। हजारों उपाय चलते हैं कि ध्यान की भी हम कोई गोली बना लें। लेकिन, ध्यान की कोई गोली हो नहीं सकती। असल में ध्यान की गोली बनाने की कोशिश वही पुरानी जिद्द है कि हम इलाज बाहर ही से करेंगे। सब इलाज हम बाहर से ही करेंगे।

ध्यान मेरे लिए भीतर से बाहर की तरफ आनेवाली चिकित्सा है। बुद्ध से किसी ने जाकर एक दिन कहा - 'आप कौन हैं दार्शनिक हैं, विचारक हैं, संत हैं, योगी हैं, कौन हैं? बुद्ध ने कहा: मैं सिर्फ एक वैद्य हूं, मैं एक चिकित्सक हूं। जस्ट ऐ फिजीशियन! बुद्ध का उत्तर बहुत अद्‌भुत है। सिर्फ एक चिकित्सक भीतर की बीमारियों के संबंध में कुछ मुझे पता है, वह मैं तुमसे कहता हूं।

जिस दिन हमें यह ख्याल आ जाए कि भीतर की बीमारियों के संबंध में कुछ करना ही पड़ेगा, अन्यथा बाहर की बीमारी न तो हम पूरी तरह मिटा सकते हैं, न समाप्त कर सकते हैं, उसी दिन हम पाएंगे कि रिलिजन और साइंस करीब आने शुरू हो गए, उसी दिन हम पाएंगे कि चिकित्सा और ध्यान करीब आने शुरू हो गए। और मेरी अपनी समझ यह है कि इस सेतु को बनाने में चिकित्सा जितना बड़ा काम कर सकती है, उतना दूसरी कोई साइंस नहीं करेगी।

मनुष्य की चेतना भीतर से कब स्वस्थ होती है? एक, उसे भीतर की चेतना का अहसास शुरू हो जाए, भीतर की चेतना की फीलिंग्स शुरू हो जाए। हमें आमतौर से भीतर की कोई फीलिंग्स नहीं होती, हमारी सब फीलिंग्स शरीर की होती हैं हाथ की होती हैं, पैर की होती हैं, सिर की होती हैं, हृदय की होती हैं। उसके लिए होती हैं, जो नहीं है। हमारा सारा बोध, हमारी सारी अवेयरनेस घर की होती है, घर में रहने वाले मालिक की नहीं होती। यह बड़ी खतरनाक स्थिति है, क्योंकि कल अगर मकान गिरने लगेगा, तो मैं समझूंगा कि मैं गिर रहा हूं, यही मेरी बीमारी बनेगी। नहीं, अगर मैं यह भी मान लूं कि मैं मकान से अलग हूं। मकान के भीतर हूं, मकान गिर जाएगा, फिर भी मैं हो सकता हूं तो बहुत फर्क पड़ेगा, बहुत बुनियादी फर्क पड़ जाएगा। तब मृत्यु का भय क्षीण हो जाएगा। और जो चिकित्सा-शास्त्र को मृत्यु के भय से मुक्त नहीं कर सकता है, वह चिकित्सा-शास्त्र मनुष्य नाम की बीमारी को कभी भी स्वस्थ नहीं कर सकता। तो चिकित्सा-शास्त्र कोशिश करता है, उम्र लंबी करके। उम्र लंबी करने से सिर्फ मृत्यु की प्रतीक्षा लंबी होती है और कोई फर्क नहीं पड़ता। और लंबी प्रतीक्षा से छोटी प्रतीक्षा अच्छी है। उम्र लंबी करने से सिर्फ मौत और भी दुःखदायी होती चली जाती है।

क्या आपको अंदाजा है कि जिन मुल्कों में चिकित्सा-शास्त्र ने लोगों की उम्र ज्यादा बढ़ा दी, वहां एक नया आंदोलन चल रहा है। वह आंदोलन यह

है कि बूढ़े कह रहे हैं कि हमें मरने का अधिकार होना चाहिए कॉन्स्टीट्यूशन में, क्योंकि आप हमको लटकाए चले जा रहे हैं। हमारे लिए जिंदा रहना बहुत कठिन हो गया है। आप तो लटका सकते हैं। एक आदमी को आक्सीजन का सिलेंडर रखकर और न मालूम कितनी देर तक लटका सकते हैं। उसको जिंदा रख सकते हैं, लेकिन उसकी जिंदगी मरने से बदतर हो जाएगी। आज न मालूम कितने लोग यूरोप, अमरीका के अस्पतालों में उल्टे-सीधे शीर्षासन की हालत में हैं। ऑक्सीजन के सिलेंडरों से बंधे हुए पड़े हैं। उनको मरने का हक नहीं है। वे मरने के हक की मांगे कर रहे हैं।

मैं जानता हूं कि इस सदी के पूरे होते-होते दुनिया के सभी सुशिक्षित राष्ट्रों के कॉन्स्टीट्यूशन में जन्म-सिद्ध अधिकारों में मरने का अधिकार जुड़ जाएगा, क्योंकि चिकित्सा को यह हक नहीं हो सकता कि वह किसी आदमी को उसकी इच्छा के खिलाफ जिंदा रखे। अब तक तो यह हक नहीं था कि उसकी इच्छा के खिलाफ मारे, लेकिन अभी तक जिंदा रखने का उपाय नहीं था, अब है।

आदमी की उम्र बढ़ाने से मृत्यु का भय कम नहीं होगा। आदमी को स्वस्थ कर देने से आदमी ज्यादा सुखी हो जाएगा, लेकिन ज्यादा अभय नहीं होगा। **अभय, फियरलेसनेस तो सिर्फ एक ही स्थिति में आती है कि मुझे भीतर पता चले कि कुछ है, जो मरता ही नहीं। उसके बिना कभी नहीं होता, तो ध्यान, उसका अमरत्व का बोध है। वह जो मेरे भीतर है, वह कभी नहीं मरता और वह जो मेरे बाहर है, वह मरता ही है** इसलिए जो बाहर है, उसकी चिकित्सा करो कि वह जितने दिन जिये, सुख से जिये और वह जो भीतर है, उसका स्मरण करो कि मृत्यु भी द्वार पर खड़ी हो जाए तो भय न सताए। यह आंतरिक बोध ही अभय है।

भीतर ध्यान, बाहर चिकित्सा। तो चिकित्सा-शास्त्र को परिपूर्ण शास्त्र बना सकते हैं। मेडिसिन और मेडिटेशन को मैं एक ही शास्त्र के दो छोर मानता हूं, जिनके बीच की अभी कड़ियां नहीं जुड़ पाईं, लेकिन धीरे-धीरे करीब आ रही हैं। आज तो अमेरिका के सभी चिकित्सा अस्पतालों में एक हिप्नोटिस्ट का होना जरूरी हो गया है, लेकिन हिप्नोटिज्म मेडिटेशन नहीं है पर यह अच्छा कदम है। इस बात की स्वीकृति है कि आदमी की चेतना के साथ भी कुछ करने की जरूरत है। सिर्फ शरीर के साथ करना पर्याप्त नहीं है। अगर, हिप्नोटिस्ट आएगा तो मैं मानता हूं कल हिप्नोटिस्ट के बाद एक योगी का डिपार्टमेंट भी हर अस्पताल में आ ही जाएगा। आ ही जाना चाहिए। तब हम पूरे व्यक्ति को ट्रीट कर पाएंगे। शरीर की, चिकित्सक फिक्र कर ले। चित्त की साइकोलॉजिस्ट फिक्र कर ले। उसकी आत्मा की फिक्र, योग कर ले। जिस दिन अस्पताल इस तरह पूरे मनुष्य के व्यक्तित्व को - एज ए होल, एज

ए टोटेलिटी, स्वीकार करके चिकित्सा करेगा, मैं मानता हूं कि मनुष्य के जीवन में बड़े मंगल का क्षण होगा।

–ओशो
हसिबा खेलिबा धरिबा ध्यान

मन बीमारी है, ध्यान औषधि है, परमात्मा उपलब्धि है। उपलब्धि की क्या बात करनी, मन की बीमारी को ध्यान की औषधि से मिटा देना परमात्मा मिला ही हुआ है।

–ओशो



शरीर शुद्धि के अर्थ





आपके व्यक्तित्व की परिधि आपका शरीर है। साधना की परिधि भी आपका शरीर है। साधना का बिल्कुल प्रारंभिक चरण आपके शरीर पर रखना होता है, इसलिए एक बात स्मरण रखें कि शरीर के संबंध में अगर सुनी-सुनाई कोई बुरी भावना मन में हो, उसे फेंक दें। शरीर मात्र साधन है, संसार का भी और सत्य का भी। शरीर न शत्रु है, न मित्र है, शरीर मात्र साधन है। आप चाहें तो उससे पाप करें और चाहें तो पुण्य करें। चाहें तो संसार में प्रविष्ट हो जाएं और चाहें तो परमात्मा में प्रवेश पा लें। शरीर मात्र साधन है। शरीर केवल एक उपकरण है, एक यंत्र है।

साधना भी जरूरी है कि शरीर से शुरू हो, क्योंकि बिना इस यंत्र को व्यवस्थित किए आगे कोई भी नहीं बढ़ सकता। शरीर को बिना व्यवस्थित किए कोई आगे नहीं बढ़ सकता। **तो पहला चरण है शरीर-शुद्धि। शरीर जितना शुद्ध होगा उतना अंतस प्रवेश में सहयोगी हो जाएगा।**

शरीर-शुद्धि के क्या अर्थ हैं? शरीर-शुद्धि का पहला तो अर्थ है, शरीर के भीतर, शरीर के संस्थान में, शरीर के यंत्र में कोई भी रुकावट, कोई भी ग्रंथि, कोई भी कॉम्प्लेक्स न हो, तब शरीर शुद्ध होता है।

शरीर में ग्रंथियां कैसे पैदा होती हैं?

समझें : शरीर में कैसे कॉम्प्लेक्स और ग्रंथियां पैदा होती हैं? अगर शरीर बिल्कुल निर्ग्रंथ हो, उसमें कोई ग्रंथि न हो, उसमें उलझन न हो, शरीर में कहीं कोई अटकाव न हो, तो शरीर शुद्ध स्थिति में होता है, और अंतस प्रवेश में सहयोगी हो जाता है। अगर आप बहुत क्रुद्ध होंगे, क्रोध करेंगे और क्रोध को प्रकट न कर पाएंगे, तो उस क्रोध से जो ऊष्मा और गर्मी (ऊर्जा) पैदा होगी, वह शरीर के किसी अंग में ग्रंथि पैदा कर देगी। आपने देखा होगा, क्रोध में हिस्टीरिया आ सकता है, क्रोध में कोई बीमारी आ सकती है। भय में कोई बीमारी आ सकती है। अभी जो सारे प्रयोग चलते हैं स्वास्थ्य के ऊपर, उनसे ज्ञात होता है कि सौ बीमारियों में कोई पचास बीमारियां (आज के मनसविद अनुसार 95 प्रतिशत) शरीर में नहीं होतीं, मन में होती हैं, लेकिन मन की बीमारियां शरीर में ग्रंथि पैदा कर देती हैं और शरीर में अगर ग्रंथियां पैदा हो

जाएं, शरीर में अगर गांठें पैदा हो जाएं, तो शरीर का संस्थान जकड़ जाता है और अशुद्ध हो जाता है।

समझ लीजिए आप दफ्तर में हैं और मालिक ने कुछ कहा। आपको क्रोध तो आया, लेकिन आप मुट्ठियां नहीं भींच सकते। वह जो शक्ति पैदा हुई है, उसका क्या होगा? शक्ति नष्ट नहीं होती, स्मरण रखिए। कोई शक्ति नष्ट नहीं होती। अगर आपने मुझे गाली दी और मुझे क्रोध आ गया, लेकिन यहां इतने लोग थे कि मैं उसे प्रकट नहीं कर सका, न मैं दांत भींच सका, न मैं हाथ खींच सका, न मैं गाली बक सका, न मैं गुस्से में कूद सका, न मैं पत्थर उठा सका। तो उस शक्ति का क्या होगा, जो मेरे भीतर पैदा हो गई? वह शक्ति मेरे शरीर के किसी अंग को क्रिपल्ड कर देगी। उसको क्रिपल्ड करने में, उसको विकृत करने में व्यय हो जाएगी। एक ग्रंथि पैदा होगी।

ग्रंथियां विसर्जित करने का उपाय

जो ग्रंथियां हैं, उनको विसर्जित करने का उपाय यह है कि आप एकांत में बिल्कुल जंगली हो जाएं और छोड़ दें सारा ख्याल और सारी पर्तें, जो आपने जबरदस्ती अपने ऊपर लाद रखी हैं, सब छोड़ दें और फिर होने दें, शरीर क्या करता है, उसे आप देखें। वह नाचता है, कूदता है। गिरकर पड़ा रह जाता है। घूंसे तानता है, किसी काल्पनिक दुश्मन को मारता है। छूरे मारता है, गोली चलाता है। क्या करता है उसे देखें और चुपचाप उसे करने दें। आप एक-दो महीने के प्रयोग में बहुत हैरान हो जाएंगे। आप पाएंगे, आपके शरीर ने एक अद्‌भुत सरलता, सात्विकता और शुद्धि को उपलब्ध किया है। उसका विसर्जन होगा। पुरानी ग्रंथियों की निर्जरा होगी।

आपको पहले अजीब सा लगेगा। अगर आपको जोर से हंसी आए अपने इस काम पर कि मैं यह क्या पागलपन कर रहा हूं कि कूद रहा हूं, तो जोर से हंसिए। अगर खूब रोना आए, तो जोर से रोइए। आप बहुत हैरान होंगे। अगर आपको अभी मैं यहां कह दूं कि आप अपना ख्याल बिल्कुल छोड़ दें, तो आप में से कई लोग रोने लगेंगे और कई लोग जोर से हंसने लगेंगे। कभी कोई रुदन जो आना चाहा होगा, वह भीतर दबा रह गया है, वह निकलेगा और कभी कोई हंसी, जो फूट पड़नी चाहिए, लेकिन रोक ली गई है, वह कहीं ग्रंथि बनकर रुकी हुई है, वह निकलेगी। बहुत एब्सर्ड मालूम होगा कि यह क्या हो रहा है, लेकिन यह होगा। इसका एकांत में प्रयोग करें शरीर-शुद्धि के लिए जो पुरानी हमारे ऊपर ग्रंथियां हैं, वे हल्की होंगी।

नई ग्रंथियां बनने से कैसे बचें?

दूसरी बात- नई ग्रंथियां न बनें, इसका प्रयोग करें। यह तो पुरानी ग्रंथियों के विसर्जन के लिए मैंने कहा। नई ग्रंथियां हम रोज बनाए चले जा रहे हैं। आपसे मैंने कोई अपशब्द कह दिया और आपको क्रोध उठा, लेकिन सभ्यता और शिष्टता आपको उस क्रोध को प्रगट नहीं करने देगी। एक शक्ति का पुंज आपके भीतर घूमेगा। वह कहां जाएगा? वह किन्हीं नसों को सिकोड़कर, इरछा-तिरछा करके बैठ जाएगा इसलिए क्रोधी आदमी के चेहरे में, आंखों में, और शांत आदमी के चेहरे में और आंखों में फर्क होता है, क्योंकि वहां किसी क्रोध के वेग ने किसी चीज को विकृत नहीं किया है और शरीर तब अपने परिपूर्ण सौंदर्य को उपलब्ध होता है, जब उसमें कोई ग्रंथियां नहीं होतीं। यानी शरीर के सौंदर्य का कोई और मतलब ही नहीं है। आंखें तक बड़ी सुंदर हो जाती हैं। तब कुरुप से कुरुप शरीर भी सुंदर दिखने लगता है।

इसलिए अगर आप ख्याल करेंगे कि कैसे हमारे शरीर के वेग की विकृति इकट्ठी होती है? मैंने आपको अपमानजनक शब्द कहा, आपमें क्रोध उठा। एक शक्ति पैदा हुई और शक्ति नष्ट नहीं होती। कोई शक्ति नष्ट नहीं होती। अब उसका कोई उपयोग होना चाहिए। अगर उसका उपयोग नहीं होगा, तो वह आपको विकृत करके नष्ट हो जाएगी। तो उपयोग करिए, कैसे उपयोग करिएगा?

अगर, समझ लीजिए, आपको क्रोध आ रहा है और आप दफ्तर में बैठे हुए हैं और आपको बहुत जोर से क्रोध आया और आप उसको प्रगट नहीं कर सकते, आप एक काम करिए। उस शक्ति का जो पैदा हुई है, एक क्रिएटिव ट्रांसफार्मेशन करिए। अपने दोनों पैरों को जोर से सिकोड़िए। वे पैर किसी को दिखाई नहीं पड़ रहे हैं। आप उन दोनों पैरों की सारी मसल्स को जोर से सिकोड़िए, जितना सिकोड़ सकें। स्टिफ करिए, पूरा खींचते जाइए। जब आपकी बिल्कुल सामर्थ्य के बाहर हो जाए खींचना, तब उनको एकदम से रिलैक्स कर दीजिए। आप हैरान होंगे, क्रोध निष्कासित हो गया है और आपके पैर के मसल्स सुंदर हो जाएंगे, व्यायाम भी हो गया। वह जो क्रोध का वेग उठा था, उसने कुछ विकृत नहीं किया, बल्कि आपके पैर को सुंदर करके चला गया तो आपके शरीर के जो अंग कमजोर हों, उनको क्रोध के माध्यम से सुंदर कर लीजिए, स्वस्थ कर लीजिए, क्योंकि वह जो एनर्जी पैदा हुई है, उसका क्रिएटिव, उसका सृजनात्मक उपयोग हो जाएगा। वह सारी शक्ति जो क्रोध से पैदा हुई है, वह उन हाथों में लगेगी। अगर आपका पेट कमजोर है, तो सारी पेट की आंतों को अंदर सिकोड़िए। और उस क्रोध की शक्ति को,

भावों में कल्पना करिए कि वह जाकर पेट की सारी नसों को सिकोड़ने में व्यय हो रही है और आप हैरान होंगे, आप एक दो मिनट बाद पाएंगे कि क्रोध विलीन है और शक्ति उपयुक्त हो गई है, शक्ति का प्रयोग हो गया।

शक्ति हमेशा तटस्थ है। यानि क्रोध से जो शक्ति पैदा हो रही है वह बुरी नहीं है, उसका क्रोध की तरह उपयोग हो रहा है। उसका दूसरा उपयोग करिए। और जो उसका दूसरा उपयोग नहीं करेगा, वह शक्ति तो काम करेगी ही। वह शक्ति तो बिना काम के नहीं जाने वाली है। अगर हम उसका उपयोग सीख लेंगे, तो वह हमारे जीवन को क्रांति दे देगी।

-ओशो

"ध्यान सूत्र"

शरीर शुद्धि से तात्पर्य

ओशो कहते हैं 'शरीर जितना शुद्ध होगा अन्तस प्रवेश द्वारा अन्तर्यात्रा में सहयोगी हो जाएगा, शरीर शुद्धि से क्या तात्पर्य है? शरीर शुद्धि यानि शरीर के यंत्र में कोई रुकावट, कोई ग्रंथि ना हो। शरीर शुद्धि में प्रमुख है सम्यक आहार, सम्यक व्यायाम तथा सम्यक विश्राम।

सम्यक आहार : सम्यक आहार यानि भोजन आलस्य ना लाए, उत्तेजना न लाए, मादकता न लाए। आलस्य, उत्तेजना, मादकता अशुद्धि हैं। सम्यक आहार लें, जरूरत से ज्यादा न लें। जरूरत से ज्यादा लेने पर शरीर की सारी ऊर्जा भोजन पचाने में लग जाएगी, साधना नहीं कर पाओगे। आलस्य यानि भोजन जरूरत से ज्यादा हो गया। भोजन के बाद आलस्य नहीं स्फूर्ति आनी चाहिए। भोजन सुस्ती ना दे, उत्तेजना न दे तथा मादकता ना दे तो वह शुद्ध है तभी हम शरीर का उपयोग साधना में कर सकते हैं।

सम्यक व्यायाम : योग ने शरीर यानि शरीर की परिपूर्ण शुद्धि को अनिवार्य कहा है तथा योग ने शरीर शुद्धि के बहुत मार्ग बताए हैं प्रमुख हैं – जलनेति, सूत्रनेति, कुंजलक्रिया, आसन, प्राणायाम, अनिमा, सैर करना इत्यादि यह सब सम्यक रूप से करने हैं तथा यही सब कुछ नहीं है, यह मात्र शरीर शुद्धि के उपाय हैं। इनसे शरीर रोगमुक्त रहेगा तथा हम बिना व्यवधान के साधना कर सकते हैं।

सम्यक विश्राम : यदि हम सम्यूक भोजन लेते हैं, सम्यूक व्यायाम करते हैं, तो सम्यूक विश्राम होगा ही, यानि निद्रा प्रगाढ़ होनी चाहिए। प्रगाढ़ निद्रा यानि शरीर पूर्णतया सो जाए, करवट ना बदलें। आजकल सब अव्यवस्थित है, ना ही हम सम्यूक आहार लेते हैं, ना सम्यूक व्यायाम करते हैं तो सम्यूक

विश्राम का प्रश्न ही नहीं उठता। साधना के लिए शरीर तैयार रहे इसलिए यह तीनों शरीर शुद्धि के लिए अनिवार्य हैं।

शरीर शुद्धि का दूसरा चरण : शरीर में कोई रुकावट, बाधा, ग्रंथि (कॉम्प्लेक्स) ना हो। ग्रंथि यानि क्या? इसे ऐसे समझें कि ग्रंथि कैसे बनती है? हमें क्रोध आया, क्रोध में हाथ मारने के लिए उठा, हाथ में शक्ति जगी या क्रोध में दांत भिंच गए, दांतों में ऊर्जा जग गई, क्रोध में लात मारने का मन हुआ, हाथ से मारा नहीं, दांतों से काटा नहीं तथा लात मारी नहीं, ऊर्जा तो जगी, परन्तु उपयोग में नहीं आई, वह एक गांठ के रूप में स्थापित हो गई। उस शक्ति का विसर्जन जरूरी था, जो कि नहीं हुआ तो ऊर्जा उस अंग में ग्रंथि बना देती है। इन्हीं ग्रंथियों के कारण हमारे शरीर में समरसता नहीं होती, बेडौल हो जाता है। शरीर में बनी ग्रंथियों से शरीर अशुद्ध हो जाता है। इन ग्रंथियों का विसर्जन जरूरी तो है तथा उपाय भी करना है कि और ग्रंथियां न बनें। सक्रिय ध्यान, नो माइंड, मिस्टिक रोज, नटराज, पीलो तथा बॉक्सिंग किट का पीटना इत्यादि ध्यान प्रयोग ग्रंथि विसर्जन के प्रयोग हैं। इन प्रयोगों से गुजरने पर ग्रंथियों का विसर्जन शुरू हो जाता है और ग्रंथियां ना बनें, जो ऊर्जा क्रोध में या अन्य तरीकों से जागृत हो गई उसका उपयोग ऊर्जा रुपांतरण में किया जा सकता है। इससे ग्रंथियां भी नहीं बनेंगी तथा ऊर्जा का भी उपयोग हो जाएगा, कैसे?

यदि आपको क्रोध आया और उसको प्रकट नहीं कर सकते। आप हाथों या पैरों को जोर से सिकोड़िए जितना सिकोड़ सकें, उतना सिकोड़िए, उतना उसे तनावपूर्ण बनाएं फिर उसे एकदम शिथिल छोड़ दें, क्रोध निष्कासित हो जाएगा, हाथ व पैर की मांसपेशियां सुन्दर हो जाएंगी। ओशो कहते हैं "आपके शरीर के जो अंग अस्वस्थ हों उनको क्रोध के माध्यम से सुन्दर कर लीजिए। जो ऊर्जा पैदा हुई है उसका सृजनात्मक उपयोग हो जाएगा।"

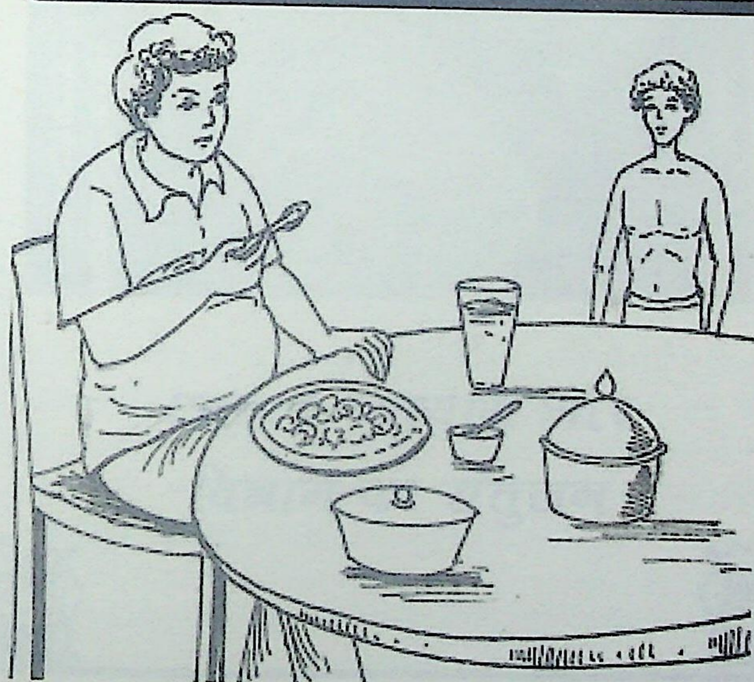
इसके अतिरिक्त प्रतिदिन कोई भी रेचन ध्यान प्रयोग नियमित रूप से करते रहे तो ग्रंथि बननी बन्द हो जाएगी। ग्रंथि बनी है उसको हम महसूस कर सकते हैं कैसे? कोई बीड़ी-सिगरेट पी रहा है, क्योंकि होठ चलते रहने चाहिए बातचीत में या सिगरेट पीने में। कोई बैठा टांगे हिला रहा है, टांगों से बेचैनी प्रकट हो रही है। यदि शरीर में ग्रंथियां बहुत हैं और शरीर प्रकट नहीं कर पा रहा है तो शरीर में भिन्न-भिन्न बीमारियां प्रकट होनी शुरू हो जाती हैं इसलिए नियमित रूप से ध्यान आवश्यक है। युद्ध के दिनों में हम तनाव में नहीं जीते, क्यों? क्योंकि हम दुश्मन के प्रति गुस्सा कर ग्रंथियां विसर्जित करते रहते हैं।

ओशो कहते हैं 'जब तक शरीर में ग्रंथियां हैं शरीर अशुद्ध है, युद्धों से नहीं बचा जा सकता।' ओशो कहते हैं 'शुद्ध का सम्पर्क चाहिए सब बदल जाएगा।

शक्ति के परिवर्तन का प्रश्न है, डाकू अंगुलिमाल के साथ ऐसा ही हुआ था।' जंगल में साधना करने जाने वाले ग्रंथियां विसर्जन के लिए ही जाते रहे हैं। अब जंगल नहीं है और ना ही जंगल जा सकते हैं, इसलिए ध्यान कक्ष में ग्रंथियां विसर्जित कर सकते हैं। पुरानी ग्रंथियों का विसर्जन हो तथा नई ग्रंथियां न बनें।

–सम्पादक

ज्यादा खाना बुरा है जितना कि कम खाना, ये दोनों अतियां हैं। प्रकृति तुम्हें संतुलित देखना चाहती है। मध्य में, न कम, न ज्यादा। अतियों पर मत जाओ, अतियों पर जाना मानसिक विक्षिप्तता है। भोजन से संबंधित दो तरह के विक्षिप्त लोग हैं। वे जो शरीर की नहीं सुनते और खाते चले जाते हैं। शरीर चीखता रहता है 'रुको' पर वे खाते चले जाते हैं। ये विक्षिप्त लोग हैं और फिर एक दूसरा प्रकार है जहां शरीर चिल्लाता रहता है, 'मैं भूखा हूँ और वे उपवास किए जाते हैं, वे कोई भी धार्मिक नहीं हैं, दोनों ही विक्षिप्त हैं, दोनों विकृत हैं। उन्हें इलाज की जरूरत है।



आहार, व्यायाम और विश्राम का संतुलन




आसन, प्राणायाम, विश्राम, भोजन, धूम्रपान (बीड़ी, सिगरेट इत्यादि) तथा अनिद्रा का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? आगामी प्रवचनांश पढ़ें ओशो कहते क्या हैं? अधिक जानकारी के लिए पढ़ें 'अंर्तयात्रा' जो साधना पथ पुस्तक में संगृहित है।

दूसरी बात, गौण बातों में शरीर के लिए थोड़ा सा व्यायाम अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि शरीर जिन तत्त्वों से मिलकर बना है, वे तत्त्व व्यायाम के समय में विस्तार पाते हैं। व्यायाम का मतलब विस्तार है। संकोच के विपरीत है व्यायाम। व्यायाम का अर्थ है विस्तार। जब आप दौड़ते हैं, तो आपके सारे कण और सारे लिविंग सेल्स, पूरे जीवित कोष्ठ विस्तृत होते हैं, फैलते हैं और जब वे फैलते हैं, तो आपको स्वास्थ्य का अनुभव होता है। जब वे सिकुड़ते हैं तो बीमारी का अनुभव होता है। जब आपकी श्वास पूरे-के-पूरे प्राण के फेफड़े को खोलती है और सारे कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर फेंकती है, तो आपकी खून की गति बढ़ती है और खून की गति बढ़ती है। तो शरीर की परिपूर्ण शुद्धि होती है। खून की गति बढ़ने को बहुत अनिवार्य नियमों के अंतर्गत रखा है। तो थोड़ा व्यायाम चाहिए।

अति विश्राम नुकसान करता है, अति व्यायाम भी नुकसाान करता है इसलिए अति व्यायाम के लिए नहीं कर रहा हूं। अति व्यायाम नहीं, थोड़ा - सम्यक व्यायाम कि जिससे आपको स्वास्थ्य का बोध हो और अति विश्राम नहीं, थोड़ा विश्राम भी, जितना व्यायाम उतना विश्राम।

इस सदी में व्यायाम भी नहीं है और विश्राम भी नहीं है। हम बहुत अजीब हालत में हैं। आप व्यायाम तो करते नहीं, आप विश्राम भी नहीं करते। जिसको आप विश्राम कहते हैं, वह विश्राम नहीं है। आप पड़े है, करवटें बदल रहे हैं, वह विश्राम नहीं है। एक गहरी प्रगाढ़ निद्रा, जिसमें कि सारा शरीर सो जाए और उसके सारे काम का जो भी बोझ और भार उस पर पड़ा है, वे सब विलीन हो जाएं।

शरीर को ठीक विश्राम मिले, तो आपका व्यवहार बदलता है इसलिए हमने आहार और विहार को हमेशा संयुक्त माना है। जैसा आहार होगा, वैसा

विहार होगा। अगर उन दोनों में सात्विकता होगी, तो जीवन में बड़ी गति और बड़ा आंतरिक प्रवेश होना शुरू होता है।

स्वास्थ्य की एक भूमिका बहुत जरूरी है और उसके लिए सम्यक् आहार, सम्यक् व्यायाम और सम्यक् विश्राम, इनको आप बुनियादी हिस्से मानें।

-ओशो

ध्यान-सूत्र

तुम पूछते हो, मेरा काम क्या है? मेरा काम एक ही है तुम्हारा नशा तोड़ना और तुम्हारा यह नशा टूट जाए तो उस नशे की तरफ ले चलना, जो पीओ एक बार तो फिर कभी टूटता नहीं।

अभी तुम बहुत तरह के नशों में जी रहे हो जो हैं-धन का, पद का, प्रतिष्ठा का। ये सब नशे छोड़ देने हैं और एक नशा पी लेना है-ध्यान का, समाधि का। एक शराब समाधि की और एक घूंट काफी है। एक घूंट सागर के बराबर है। एक घूंट पिया कि नशा फिर कभी उतरता ही नहीं और नशा भी ऐसा नशा है कि बेहोशी भी आती है और होश भी आता है। दोनों साथ-साथ आते हैं। युगपत आते हैं। एक तरफ होश, एक तरफ बेहोशी और तभी मजा है। जब बेहोशी के बीच होश का दीया जलता है, जब तुम नाचते भी हो मस्ती में और भीतर कोई ठहरा होता है, जब बाहर हो, तो तुम्हारा नृत्य मीरा का होता है और भीतर तुम्हारा ठहराव बुद्ध का होता है तब मजा आता है। तब जिंदगी आनंद है, तब जीवन उत्सव है।

-ओशो

ठीक भोजन कौन सा?

शरीर-शुद्धि के लिए ये बुनियादी बातें जो मैंने आपसे कहीं। इनको जो संभालता है, गौण बातें अपने आप संभल जाएंगी। बहुत गौण बातों में यह है, जिसको हम अपने मुल्क में आहार कहते हैं, वह शरीर-शुद्धि में उपयोगी है, उसके परिणाम होने स्वाभाविक हैं। अगर मैं शराब पी लूंगा तो मेरे शरीर के सेल बेहोश हो जाएंगे। यह बिल्कुल स्वाभाविक है और अगर शरीर मेरा बेहोश है, तो उस बेहोशी का परिणाम मेरे मन पर पड़ेगा। मन और शरीर बहुत अलग नहीं हैं बहुत संयुक्त हैं। हमारा जो व्यक्तित्व है, वह शरीर और मन, दोनों से है। शरीर, मन ऐसा इकट्ठा साइकासोमैटिक है। उसमें हमारा शरीर और मन

इकट्ठा है। शरीर का ही अत्यंत सूक्ष्म हिस्सा मन है और मन का ही अत्यंत स्थूल हिस्सा शरीर है।

शरीर और मन संयुक्त घटना है। शरीर पर जो होगा, वह मन पर होगा। इसलिए आपके अपने आहार में, आपके भोजन में आपको थोड़ा विवेकपूर्ण होना जरूरी है।

पहली बात - वह इतना ज्यादा न हो कि शरीर उसके कारण आलस्य से भरता हो। आलस्य अशुद्धि है। वह ऐसा न हो कि शरीर उत्तेजना से भरता हो उत्तेजना अशुद्धि है क्योंकि उत्तेजना ग्रंथियां पैदा करेगी। वह ऐसा न हो कि शरीर क्षीण होता हो, क्योंकि क्षीणता कमजोरी है और शक्ति अगर उत्पन्न न होगी, तो परमात्मा की तरफ विकास भी नहीं हो सकता। शक्ति पैदा हो, लेकिन शक्ति उत्तेजक न हो, ऐसा आहार होना चाहिए। शक्ति पैदा हो, लेकिन वह इतनी न हो कि शरीर उसके कारण आलस्य से भर जाए। अगर आपने जरूरत से ज्यादा भोजन किया है, तो सारे शरीर की शक्ति उसको पचाने में लग जाती है, शरीर में आलस्य छा जाता है। शरीर में आलस्य छाने का और कोई मतलब नहीं है। सारी शक्ति पचाने में लगती है, तो शरीर आलस्य से भर जाता है। आलस्य इस बात की सूचना है कि भोजन जरूरत से ज्यादा हो गया। भोजन के बाद आलस्य नहीं, स्फूर्ति आनी चाहिए। यानी स्वाभाविक है। भूख लगी थी, फिर भोजन किया, तो स्फूर्ति आनी चाहिए, क्योंकि शक्ति उत्पन्न होने का स्रोत भीतर गया। लेकिन आपको तो आलस्य आता है। आलस्य इस बात का मतलब है कि आपने इतना भोजन कर लिया कि अब शरीर की सारी शक्ति उसको पचाएगी, तो शरीर अपनी सारी शक्ति को खींचकर पेट में ले जाएगा और सब तरफ से शक्ति क्षीण होने से आलस्य आ जाएगा।

तो भोजन स्फूर्ति दे, तब सम्यक् है। भोजन उत्तेजना न दे, तब सम्यक है। भोजन मादकता न दे, तब सम्यक् है।

तो तीन बातें स्मरण रखें, भोजन सुस्ती न दे, तो वह शुद्ध है। भोजन उत्तेजना न दे, तो वह शुद्ध है और भोजन मादकता न दे, तो वह शुद्ध है। ये मोटी बातें हैं और आपको इतना नासमझ मैं नहीं मानता कि इनके बारे में विस्तार से चर्चा करने की जरूरत है। इनको आप समझेंगे और अपने ढंग से इनको व्यवस्थित करेंगे।

-ओशो

यदि भोजन उस व्यक्ति द्वारा तैयार किया जाता है जो तुम्हें प्रेम करता है, तो भोजन की सारी गुणवत्ता बदल जाती है, यही नहीं रासायनिक गुणवत्ता भी बदल जाती है।

-ओशो

भोजन के बारे में कुछ और

हम जो भोजन लेते हैं कुछ ऐसे भोज्य पदार्थ भी होते हैं जो हमारे शरीर के स्वभाव के अनुकूल नहीं होते। उन्हें कहते हैं कि वे एलर्जी कर रहे हैं। इनके बारे में हमें सचेत होना है। कौन-कौन से भोज्य पदार्थ हमें एलर्जी कर रहे हैं? कैसे?

हमारे शरीर में कोई तकलीफ हुई तो सबसे पहले पिछले दिनों से कोई नया भोज्य पदार्थ ले रहे हैं, देखें। उसे बंद कर देने से तकलीफ समाप्त हो गई तो तात्पर्य है वह भोजन आगे ना लें वह आपके अनुकूल नहीं है।

आयुर्वेद के अनुसार वात-पित-कफ किसी की भी अधिकता के कारण रोग उत्पन्न होता है। जो भोजन आप ले रहे हैं, किसके कारण अधिकता हुई जांच करें। उसे खाना बंद कर दें या मात्रा घटा दें। यदि ऐसा नहीं करते तो आप अनुभव करेंगे कि ऊर्जा हीलिंग काम नहीं कर रही। ऊर्जा हीलिंग तो काम करती है, परन्तु आपके प्रतिकूल भोजन के कारण रोग फिर हो जाता है। हीलिंग द्वारा ठीक हुए, भोजन द्वारा फिर रुग्ण हो गए।

-सम्पादक

यदि तुम किसी के साथ भोजन कर रहे हो या कुछ पी रहे हो तो तुम बहुत आत्मीय हो जाते हो। भोजन बुनियादी आत्मीयता है, क्योंकि जब बच्चा पैदा होता है तो जो पहली चीज माँ से पाता है वह भोजन है।

-ओशो

◈ भोजन ध्यानपूर्ण और प्रार्थनापूर्ण होना चाहिए। तुम्हें भोजन के प्रति ज्यादा आदरपूर्ण होना चाहिए, क्योंकि यह जीवन है, वह पोषण है और फिर एक हजार परेशानियां इससे उत्पन्न होती हैं, क्योंकि जब तुम खाना खा रहे हो तब तुम अखबार पढ़ रहे हो, रेडियो सुन रहे हो, अपने दोस्त से बात कर रहे हो, फोन पकड़े हुए हो, तुम भोजन के आनंद को खो देते हो। तुम ज्यादा खाना खाते हो क्योंकि तुम्हारी स्वाद ग्रंथि पूर्ण और संतुष्ट महसूस नहीं करती है। फिर तुम्हें डायटिंग, फास्टिंग, न्यूरोपेथी शुरू करनी पड़ती है और भी इस तरह की कई मूर्खतापूर्ण चीजें साथ-साथ चली आती हैं। जबकि सबसे सरल बात जिसे सबसे पहले किया जा सकता था, सिर्फ भोजन करना और कुछ भी नहीं करना।

◈ हर रोज भोजन लेने से पहले चुपचाप ध्यान में बैठ जाओ। आंखें बंद कर लो और महसूस करो कि तुम्हारे शरीर को क्या चाहिए जो भी जरूरत हो। तुमने अभी भोजन देखा नहीं, भोजन सामने भी नहीं है, तुम बस अपने प्राणों में महसूस करो कि तुम्हारे शरीर को क्या जरूरत है, तुम्हें क्या खाने जैसा लग रहा है?

मुश्किल तभी होती है जब तुम वे चीजें खाते हो जो तुम्हें बाहर से आकर्षित करती हैं, तुम्हें दिखाई दी और तुमने खा ली। ऐसा भोजन तुम्हें तृप्त नहीं करेगा, क्योंकि शरीर को उसकी जरूरत नहीं है। तुम अतृप्त रह जाते हो। अतृप्त रह जाने के कारण तुम ज्यादा खा लेते हो, लेकिन ऐसा भोजन तुम भले ही कितना भी खाते चले जाओ तुम्हें तृप्त नहीं करेगा, क्योंकि उसकी जरूरत ही नहीं है।

-ओशो

धूम्रपान और स्वास्थ्य

सबसे महत्त्वपूर्ण बात है धूम्रपान को न रोकना, सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है इस बात को देखना कि तुम धूम्रपान करते क्यों हो? यदि तुम इसका कारण न समझ पाए, और यदि कारण को न हटाया गया, तब तुम च्यूइंगम चबाने लगोगे, क्योंकि मूलभूत कारण वही का वही है और तुम्हें कुछ और करना पड़ेगा। यदि तुम च्यूइंगम नहीं शुरू करते तब तुम बहुत अधिक बोलने लगोगे।

धूम्रपान बहुत से लोगों को बहुत सी चीजों से रोके हुए है, जो और अधिक खतरनाक हो सकती है। तुम्हारे हाथ व्यस्त हैं, तुम्हारा मुंह व्यस्त है

और तुम किसी अन्य को हानि नहीं पहुंचा रहे, केवल स्वयं को पहुंचा रहे हो। वह तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है, वह तुम्हारी स्वतंत्रता है। अन्यथा तुम कुछ और करोगे।

क्या तुमने देखा है? जब कभी तुम उत्तेजित, तनावग्रस्त अनुभव करते हो, तुम धूम्रपान करने लगते हो। यह तुम्हें थोड़ा सा विश्रांत, थोड़ा शीतल करता है, अन्यथा जीवन बहुत भारी हो जाए। जब तुम उत्तेजित नहीं होते, जब तुम आनंदित होते हो, तुम्हें धूम्रपान की याद नहीं आती। घंटों बीत जाएं और तुम धूम्रपान न करो साधारण से कारण से कि कोई कारण नहीं है। अन्यथा तुम भयभीत हो जाते हो कि तुम कुछ अनुचित न कर बैठो, बेहतर है स्वयं को व्यस्त रखो। मेरा सुझाव है अपनी धूम्रपान की आदत में गहरे जाओ। इस पर ध्यान करो, कि तुम धूम्रपान क्यों करते हो। हो सकता है इसमें तुम्हें कुछ माह लगें और जितने गहरे तुम जाओगे उतने ही इससे मुक्त होने लगोगे, धूम्रपान को रोको मत। यदि यह तुम्हारी समझ से छूट जाए तब बिल्कुल भिन्न बात होगी। यह छूटती है, क्योंकि तुम इसके मूल कारण पर गए और तुमने कारण देख लिया।

उदाहरण के तौर पर, ऐसा हो सकता है कि समय से पहले तुम्हारी मां का स्तन तुमसे छीन लिया गया और धूम्रपान उसका विकल्प हो। मैंने बहुत लोगों को सुझाव दिया और इससे बड़ी मदद मिली है, धूम्रपान करने वालों से मैं कहता हूँ, **'यदि तुम सच में धूम्रपान छोड़ना चाहते हो, तो अपना अंगूठा चूसना प्रारंभ कर दो'** वे कहते हैं, 'यह तो बड़ा मूर्खतापूर्ण लगेगा।' यह सच है धूम्रपान तो ऐसा लगता है जैसे तुम कोई बड़ा महान कार्य कर रहे हो। तुम कृत्य कर रहे हो, लेकिन अधिक हानिकारक। अपने अंगूठे को चूसना तो हानिकारक नहीं है, लेकिन धूम्रपान तो हानिकारक है। क्योंकि सभी धूम्रपान कर रहे हैं और वह एक स्वीकृत कृत्य है और वह बड़ा व्यस्क कृत्य लगता है छोटे बच्चे व्यस्क होना चाहते हैं। बड़े लोगों को धूम्रपान करते देख वे बड़ी हीनभावना अनुभव करते हैं उनको अनुमति नहीं है। उन्हें कहा जाता है, 'तुम अभी छोटे हो, थोड़ी प्रतीक्षा करो। यह ऐसी चीज है जिसे बड़े ही कर सकते हैं।' यह एक व्यस्क व्यक्ति का प्रतीक है और यदि तुम महंगी सिगरेट, महंगे सिगार पीते हो, दुर्लभ, लुभावने, इनसे तुम्हारी सफलता प्रदर्शित होती है, यह दिखाता है कि तुम पहुंच चुके, इससे तुम्हें गरिमा मिलती है।

इसमें गहरे उतरो। ऐसा हो सकता है कि तुम्हारी मां का स्तन तुमसे जल्दी छीन लिया गया। मेरा सुझाव है: **रात में सोने से पूर्व रबर निप्पल वाली एक बोतल लो**

और उसे चूसो। हर रात सोने से पूर्व, फिर से एक शिशु हो जाओ। इसे चूसते रहो बोतल को गरम दूध से भर लो। धूम्रपान यही कार्य करता है : अंदर-बाहर जाता गरम धुंआ मां के दूध का प्रतीक है। तुम्हें कारणों में गहरे जाना होगा।

यह जीवन की सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण बातों में से है कि यदि तुम किसी समस्या के कारण के मूल में जा सको तो बिना कठिनाई के, बिना इच्छाशक्ति के इससे बाहर हो सकते हो। यदि इसके लिए इच्छाशक्ति का उपयोग किया गया तब तुम्हें इसका विकल्प खोजना होगा। ऑफिस में बॉस तुम्हें अनुमति नहीं देगा, घर में पत्नी। वह बोलती चली जाती है, वह तुम्हें बोलने का अवसर ही नहीं देती और तुम भी भयभीत हो यदि तुम बोले तो पड़े मुसीबत में, तुम जो भी बोलो गलत होगा।

सारी दुनिया में स्त्रियां, कुछ पश्चिमी देशों को छोड़कर, इस साधारण कारण के कारण धूम्रपान नहीं करती कि वे बोलती बहुत हैं। उनके होंठों की इतनी कसरत होती है कि उन्हें आवश्यकता ही नहीं है। पश्चिम के कुछ देशों में स्त्रियां धूम्रपान करती हैं और उसका कारण है स्त्री मुक्ति आंदोलन। वे पुरुष से हर क्षेत्र में प्रतियोगिता करती हैं, चाहे बात समझदारी की हो अथवा मूर्खतापूर्ण। मुझे डर है किसी दिन वे पुरुषों के भांति खड़े होकर पेशाब न करने लगें, क्योंकि वे पुरुषों की समकक्ष हैं। कितना मूर्खतापूर्ण होगा वह, लेकिन वे करेंगी।

इसके कारण में जाओ और यदि तुमने कारण खोज लिया वह तिरोहित हो जाएगा, लेकिन इसे बलपूर्वक मत रोको इसे स्वयं से जाने दो, साक्षी भाव से, सजगता से इसलिए मैं नहीं कहूंगा धूम्रपान रोक दो अथवा कुछ भी रोक दो। लेकिन मैं सुझाव दूंगा कि सदा, साक्षी रहो, ध्यान रखो, सजग रहो, मूल तक जाओ। यह जीवन का मूलभूत नियम है, यदि तुम किसी बात का मूल जान लो वह लुप्त हो जाती है, वह वाष्पीभूत हो जाती है। जब तक तुम इसका मूल न जान लो वह एक या दूसरे स्वरूप में जारी रहती है।

—ओशो

दि बुक ऑफ बुक्स रु 9

अपने जीवन को एक सौंदर्यपूर्ण अनुभव बनाओ। अधिक-से-अधिक संवेदनशील बनो, अधिक ऐंद्रिक बनो तभी तुम अधिक-से-अधिक आध्यात्मिक बनोगे।

-ओशो

अनिद्रा

प्रकृति की ओर से मनुष्य को इस प्रकार बनाया गया है कि वह कम-से-कम आठ घंटे कड़ा श्रम करे। जब तक वह आठ घंटे कड़ा श्रम नहीं करता, तब तक सोने का अधिकार अर्जित नहीं करता और जैसे-जैसे कोई समाज समृद्ध होने लगता है, लोग ज्यादा मेहनत नहीं करते। उनके लिए काम करने की जरूरत नहीं रह जाती, उनका काम दूसरे कर देते हैं। ये लोग सारा दिन ऐसे छोटे-छोटे काम करते हैं, जिनको करने में इन्हें मजा आता है, लेकिन ये छोटे-छोटे काम उस तरह का कड़ा श्रम नहीं होते जैसा किसी लकड़हारे को या पत्थर तोड़ने वाले को करना पड़ता है। मनुष्य शरीर इस प्रकार से बना है कि आठ घंटे के कड़े श्रम के बाद उसे स्वभावत: नींद आ जाए ताकि ऊर्जा फिर से ताजी हो सके, लेकिन जिसने बहुत धम कमा लिया हो उसे भी यदि आठ घंटे लकड़ी काटनी पड़े तो वह कहेगा फिर इतने धन का क्या लाभ? लकड़ी ही काटनी थी तो वह बिना लखपति बने भी काटी जा सकती थी।

तो यदि अमरीका में पांच करोड़ लोग अनिद्रा के रोग से पीड़ित हैं तो इसका इतना ही अर्थ है कि वे सो पाने का अधिकार अर्जित नहीं कर रहे। वे ऐसी परिस्थिति नहीं पैदा कर रहे, जिसमें नींद अपने आप आ सके। गरीब देशों में तुम्हें इतने लोग अनिद्रा से पीड़ित नहीं मिलेंगे।

यह बात तो सदियों से सबको पता है कि भिखारियों को सम्राटों से बेहतर नींद आती है। शरीर का काम करने वाले बुद्धिजीवियों से ज्यादा अच्छी तरह वे सो लेते हैं। गरीबों की नींद अमीरों से ज्यादा गहरी होती है, क्योंकि उन्हें अपनी रोजी-रोटी कमाने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है और इस कड़ी मेहनत के साथ-ही-साथ वे अपनी नींद का अधिकार भी कमा लेते हैं।

अनिद्रा कोई बीमारी नहीं है। वास्तव में क्या होता है, सारा दिन तुम आराम करते हो, फिर रात बिस्तर में करवटें बदलते हो। इतना ही व्यायाम तुम्हारे लिए बाकी बचा है और वह भी तुम करना नहीं चाहते। जितनी करवटें बदल सकते हो, बदलो। अगर पूरा दिन तुमने आराम किया है तो रात को नींद नहीं आ सकती। तुम्हारा शरीर पहले ही आराम ले चुका है।

जो लोग अनिद्रा के शिकार हैं वे यदि सच में उससे छुटकारा पाना चाहते हैं तो उन्हें इसे बीमारी नहीं मानना चाहिए। डॉक्टर के पास जाने से कुछ भी नहीं होगा। उन्हें चाहिए कि वे अपने बगीचे में काम करें, कुछ मेहनत करें और नींद लाने की कोशिश न करें, वह अपने आप आती है। नींद तुम ला नहीं सकते, वह अपने आप आती है।

कठिनाई यह है, प्रकृति ने तो यह कभी चाहा नहीं कि कुछ लोग संसार की सारी संपत्ति इकट्ठी कर लें और बाकी गरीब रहें। प्रकृति के इरादे तो यही थे कि हर व्यक्ति काम करे। प्रकृति ने कभी अमीर और गरीब की वर्ग व्यवस्था नहीं चाही थी।

यह संभव है कि लोगों के काम अलग-अलग ढंग के हों। यदि तुम पूरा दिन चित्र बनाते रहे हो तो उससे भी नींद आ जाएगी या फिर नकली व्यायाम खोजो, जिम जाओ, दौड़ लगाओ, लेकिन ये बेकार के व्यायाम हैं, जब तुम लकड़ी काट सकते हो, जो किसी काम आएगी, तो फिर दौड़ क्यों लगाते हो। तुम्हारे बगीचे पर कोई और आदमी काम कर रहा है और वह आराम की नींद सोता है। तुम उसे उसके काम के लिए पैसे देते हो और वह मजे से सोता है।

तुम दौड़ लगाने जाते हो, कोई उसके पैसे भी नहीं देता और न तुम्हें आराम से नींद आती है। दौड़ भी तुम आखिर कितना लगाओगे? और जो व्यक्ति पूरी रात न सोया हो उसे सुबह दौड़ने का मन भी नहीं करेगा, क्योंकि रात भर तो वह ज़रा सी नींद के लिए संघर्ष करता रहा है। पूरी रात करवटें बदल-बदलकर सुबह ज़रा सी तो आंखें लग पाती है और उस समय उससे कहा जाता है कि वह दौड़ लगाए, जॉगिंग करे।

अनिद्रा की गिनती बीमारियों में नहीं करनी चाहिए। लोगों को बस इतना बोध दिलवा देना चाहिए कि तुम शरीर की स्वाभाविक जरूरतों को पूरा नहीं कर रहे हो। लोग तैर सकते हैं, टेनिस खेल सकते हैं, लेकिन ये सब चीजें आठ घंटे के कड़े श्रम की विकल्प नहीं हैं। मनुष्य बुनियादी रूप से शिकारी था - और तब उसके पास मशीनगनें नहीं थीं, तीर-कमान थे, जानवरों के पीछे दौड़ता था और अक्सर तो ऐसा होता था कि वह एक भी शिकार न पकड़ पाए, बुरी तरह थके हुए, खाली हाथ उसे घर लौट आना पड़ता था।

तुम्हारा शरीर अभी भी तुमसे उसी श्रम की मांग कर रहा है। यह तुम्हारा चुनाव है कि वह श्रम तुम किस प्रकार करना चाहते हो, फिर अनिद्रा अपने आप ही दूर हो जाएगी।

उन पांच करोड़ अनिद्रा-पीड़ितों को किसी सहानुभूति की जरूरत नहीं है। उनसे सीधे-सीधे कह दिया जाना चाहिए कि, 'तुम्हारा जीने का ढंग गलत है। इस ढंग को बदलो या फिर इस पीड़ा को झेलो' और यदि वे पांच करोड़ लोग दिन में आठ घंटा काम करना शुरू कर देते हैं तो एक बड़ी क्रांति घट सकती है। उन्हें अपने भोजन, अपने कपड़े या अपने मकान के लिए काम करने की

तो अब जरूरत नहीं है, लेकिन वे उन लोगों के लिए काम कर सकते हैं, जिन्हें भोजन चाहिए, दवाइयां चाहिएं, जरूरत की और चीजें चाहिएं।

यदि पांच करोड़ लोग आठ घंटा रोज गरीबों के लिए काम करने लगें तो समाज का पूरा वातावरण बदल जाएगा। वर्गों के बीच की जो लड़ाई है, जो संघर्ष है वह समाप्त हो जाएगा, क्योंकि फिर कोई वर्ग ही नहीं रहेंगे और यह समस्या रोज बड़ी होती जाने वाली है, क्योंकि हर जगह मशीनें आदमी की जगह ले रही हैं। मशीनें ज्यादा कुशल, ज्यादा आज्ञाकारी हैं, मशीनों को कोई छुट्टी भी नहीं चाहिए।

मशीनें कॉफी-ब्रेक भी नहीं मांगतीं और एक मशीन सौ लोगों का, या हजार लोगों का काम कर सकती है। तो जल्दी ही संसार मुश्किल में पड़ने वाला है, आने वाले दिनों में अनिद्रा सबसे बड़ी समस्या होगी, क्योंकि जब सब काम मशीनें संभाल लेंगी तो आदमी खाली हो जाएगा। उसे काम न करने की तनख्वाह मिलेगी।

तो फिर वह क्या कर सकता है? वह ताश खेलेगा, शतरंज खेलेगा, शराब पीएगा, लड़ाई करेगा और अनिद्रा से पीड़ित होगा, अमेरिका में पांच करोड़ लोग जिस नींद के न आने से पीड़ित हैं, वह लगभग सभी लोगों को झेलना पड़ेगा, यदि उनसे उनका काम छीन लिया जाए। जब लोग रिटायर हो जाते हैं तो उन्हें नींद आनी बंद हो जाती है और उससे पहले यह शिकायत उन्हें कभी हुई नहीं होती।

तो मैं इसे कोई बीमारी नहीं गिनता, इसे किसी बीमारी में मत गिनो।

कुछ थोड़े से, बहुत थोड़े से लोग हो सकते हैं, जिनके लिए शायद यह कोई बीमारी हो। जैसे बुद्धिजीवी हैं, उनका दिमाग लगातार चलता रहता है और उसे चलने की आदत पड़ जाती है और फिर रात को जब वे सोना चाहते हैं तो भी दिमाग चलना बंद नहीं करता, नींद न आने के लिए इतना काफी है और दिमाग को रोकने के लिए उसके ऊपर उनका कोई नियंत्रण भी नहीं है। वे भले ही चीखें-चिल्लाएं, लेकिन दिमाग उनकी चिंता नहीं करता।

रात जब वे बिस्तर पर लेटते हैं, तो भी दिमाग अपने विचारों की परतों को उघाड़ता चला जाता है, क्योंकि दिन में कई विचार ऐसे थे जिन पर पूरी तरह विमर्श न हो सका, उन्हें पूरा करना होगा। दिमाग परफेक्शनिस्ट है। वह हर चीज को पूरा करना चाहता है, इसलिए जो कुछ दिन में अधूरा रह जाता है उसको फिर वह रात में पूरा करने की कोशिश करता है और दिमाग को सोने की जरूरत भी नहीं होती। सोने की जरूरत शरीर को होती है। यदि शरीर

ने कोई काम नहीं किया और नींद अर्जित नहीं की और दिमाग ने इतना काम किया है कि उसे काम करने की आदत ही पड़ गई है, तो इस तरह का व्यक्ति शरीर से काम भी करेगा तो उसे नींद नहीं आएगी, फिर उसके लिए यह बीमारी होगी। उसे फिर उस औषधि की जरूरत होगी जिसे मैं ध्यान कहता हूं, ताकि उसका दिमाग विश्राम ले सके और शरीर को नींद मिल सके।

जो लोग अनिद्रा से पीड़ित हैं, उनके जीवन में कुछ भी नहीं है, कोई अर्थ नहीं है, केवल दिखावा है। इसको वे 'सोशलाइजिंग' कहते हैं और फिर रात को वे सो भी नहीं सकते। दिन भी बेकार है, रात भी बेकार है। वे जीवन के साथ पूरा स्पर्श खो चुके हैं। उनकी मदद की जानी चाहिए।

जगह-जगह ऐसे लोगों के लिए विशेष ध्यान केन्द्र होने चाहिए, जो अनिद्रा से पीड़ित हैं। ध्यान उन्हें शिथिल होने में सहयोगी होगा और जब वे ध्यान करें, तो उन्हें यह बता दिया जाना चाहिए कि केवल ध्यान से काम नहीं चलेगा, यह उपचार का केवल आधा हिस्सा है। तुम्हें शारीरिक श्रम भी करना पड़ेगा और मेरा मानना है कि जो लोग अनिद्रा से पीड़ित हैं, वे कुछ भी करने को तैयार होंगे और कड़े श्रम की अपनी खूबसूरती है। लकड़ी काटते हुए तुम पसीना-पसीना हो जाओ और अचानक ठंडी हवा तुम्हारे शरीर से टकराये - शरीर में ऐसी प्यारी अनुभूति होगी कि जो व्यक्ति परिश्रम नहीं करता वह उसे समझ भी नहीं सकता। गरीब आदमी के भी अपने ऐश्वर्य हैं। केवल वही उनके बारे में जानता है।

-ओशो

दी पाथ ऑफ दी मिस्टिक रु 44

सिर्फ बुद्ध जानते हैं कि वह अपनी गहरी नींद में कहां जाते हैं, क्योंकि वे अपनी गहरी नींद में भी सजग रहते हैं। वे चेतना के मूल तक चले जाते हैं। यदि तुम रात में एक क्षण के लिए भी उस मूल स्रोत तक पहुंच जाओ, तुम तरोताजा हो जाते हो। मूल स्रोत हमेशा है, तुमने उसे खोया नहीं है तुम बस भूल गए हो। और वह मूल स्रोत सभी सीमाओं के पार हो यह न तो जन्म है और न ही मृत्यु है, जो तुम जानते हो यह अतिक्रमण है।

-ओशो

दि सिक्रेट ऑफ सिक्रेट्स

समत्व योग

हम सदियों से कृष्ण रचित गीता का पाठ कर रहे हैं। कृष्ण गीता में क्या कह रहे हैं, उसके भाव कितने लोग समझते हैं। ओशो ने 'गीता दर्शन' प्रवचन माला में समत्व योग की व्याख्या की है। ओशो ने आहार व निद्रा पर विस्तार से चर्चा कर प्रत्येक पहलू को समझाने की कोशिश की है। सार-संक्षेप में पढ़े कृष्ण के समत्व योग का मार्मिक अर्थ जो कि शरीर को स्वस्थ रखने एवं ध्यान ऊर्जा को जाग्रत करने में महत्त्वपूर्ण मार्ग दर्शन देता है-

- सात करोड़ जीवकोशों की एक बड़ी बस्ती में हैं आप। इसीलिए सांख्य ने, योग ने आपको जो नाम दिया है, वह दिया है, पुरुष। पुरुष का अर्थ है, एक बहुत बड़ी पुरी के बीच रहते हैं आप, एक बहुत बड़े नगर के बीच। आप खुद एक बड़े नगर हैं, एक बड़ा पुर। उसके बीच आप जो हैं, उसको पुरुष कहा है इसीलिए कहा है पुरुष कि आप छोटी-मोटी घटना नहीं है, एक महानगरी आपके भीतर जी रही है।
- एक छोटे-से मस्तिष्क में कोई तीन अरब स्नायु तंतु हैं। एक छोटा-सा जीवकोश भी कोई सरल घटना नहीं है, अति जटिल घटना है। ये जो सात करोड़ जीवकोश शरीर में हैं, उनमें एक जीवकोश अति कठिन घटना है। अभी तक वैज्ञानिक उसे समझने में समर्थ नहीं थे। अब जाकर उसकी मौलिक रचना को समझने में समर्थ हो पाए हैं। अब जाकर पता चला है कि उस छोटे से जीवकोश, जिसके सात करोड़ संबंधियों से आप निर्मित होते हैं, उसकी रासायनिक प्रक्रिया क्या है?
- तो अगर आपके शरीर में कहीं भी कोई दुर्घटना हो रही है, तो चेतना उस दुर्घटना में उलझी रहेगी। वह इमरजेंसी, तत्कालिक जरूरत है उसकी, आपातकालीन जरूरत सारे शरीर को भूल जाएगी और जहां पीड़ा है, अराजकता है, लय टूट गई है, वहां ध्यान अटक जाएगा।
- अगर आपका शरीर पूर्ण स्वस्थ है, तो आपको शरीर का पता नहीं चलता, आप विदेह हो जाते हैं, आपको देह का स्मरण करने की जरूरत नहीं रह जाती। जरूरत ही स्मरण रखने की तब पड़ती है, जब देह किसी आपातकालीन व्यवस्था से गुजर रही हो, तकलीफ में पड़ी हो, तो फिर

ध्यान रखना पड़ता है और उस समय सारे शरीर का ध्यान छोड़कर, आत्मा का ध्यान छोड़कर उस छोटे-से अंग पर सारी चेतना दौड़ने लगती है, जहां पीड़ा है।

- कृष्ण का यह समत्व-योग शरीर के संबंध में आपको यह सूचना देता है। अर्जुन को कृष्ण कहते हैं कि यदि ज्यादा आहार लिया, तो भी योग में प्रवेश न हो सकेगा क्योंकि ज्यादा आहार लेते ही सारी चेतना पेट की तरफ दौड़नी शुरू हो जाती है।
- तो अगर अति भोजन किया, तो चेतना पेट की तरफ जाएगी और अगर कम भोजन किया या भूखे रहे, तो भी चेतना पेट की तरफ जाएगी। दोनों स्थितियों में चेतना पेट की तरफ दौड़ेगी। **जरूरत से कम भोजन किया, तो भी भूख की खबर पेट देता रहेगा कि और, और जरूरत है और अगर ज्यादा ले लिया, तो पेट कहेगा, ज्यादा ले लिया, इतने की जरूरत न थी और पेट पीड़ा का स्थल बन जाएगा** और तब आपकी चेतना पेट से अटक जाएगी। गहरे नहीं जा सकेगी।
- कृष्ण कहते हैं, 'भोजन ऐसा कि न कम, न ज्यादा।'
- तो एक ऐसा बिंदु है भोजन का, जहां न कम है, न ज्यादा है। जिस दिन आप उस अनुपात में भोजन करना सीख जाएंगे, उस दिन पेट को चेतना मांगने की कोई जरूरत नहीं पड़ती। उस दिन चेतना कहीं भी यात्रा कर सकती है।
- अगर आपने ज्यादा सोने की आदत बना ली है, तो शरीर जरूरत से ज्यादा अगर सो जाए या जरूरत से ज्यादा उसे सुला दिया जाए, तो सुस्त हो जाएगा, आलस्य से, प्रमाद से भर जाएगा और चेतना दिनभर उसके प्रमाद से पीड़ित रहेगी। नींद का भी एक अनुपात है, गणित है और उतनी ही नींद, जहां न तो शरीर कहे कि कम सोए, न शरीर कहे ज्यादा सोए, ध्यानी के लिए सहयोगी है इसलिए कृष्ण एक बहुत वैज्ञानिक तथ्य की बात कर रहे हैं। सानुपात व्यक्तित्व चाहिए, अनुपातहीन नहीं। अनुपातहीन व्यक्तित्व अराजक, केआटिक हो जाएगा। उसके भीतर की जो लयबद्धता है, वह विशृंखल हो जाएगी, टूट जाएगी और टूटी हुई वि शृंखल स्थिति में, ध्यान में प्रवेश आसान नहीं होगा। आपने अपने ही हाथ से उपद्रव पैदा कर लिए हैं और उन उपद्रवों के कारण आप भीतर न जा सकेंगे और हम सब ऐसे उपद्रव पैदा करते हैं, अनेक कारणों से, वे कारण ख्याल में ले लेने चाहिए।

- मां के पेट में बच्चा नौ महीने तक चौबीस घंटे सोता है, ज़रा भी नहीं जगता, क्योंकि शरीर निर्मित हो रहा होता है, बच्चे का जगना खतरनाक है। बच्चे को चौबीस घंटे निद्रा रहती है। इतना प्रकृति भीतर काम कर रही है कि बच्चे की चेतना उसमें बाधा बन जाएगी, उसे बिल्कुल बेहोश रखती है। डॉक्टरों ने तो बहुत बाद में ऑपरेशन करने के लिए बेहोशी, अनेस्थेसिया खोजा, प्रकृति सदा से अनेस्थेसिया का प्रयोग कर रही है। जब भी कोई बड़ा ऑपरेशन चल रहा है, कोई बड़ी घटना घट रही है, तब प्रकृति बेहोश रखती है।
- अगर आपने बच्चे को कम सोने दिया, जबर्दस्ती उठा लिया, तो इसकी प्रतिक्रिया में वह किसी दिन ज्यादा सोने का बदला लेगा और तब उसके सब अनुपात असंतुलित हो जाएंगे। अगर आप जीते, तो वह कम सोने वाला बन जाएगा। और अगर खुद जीत गया, तो ज्यादा सोने वाला बन जाएगा, लेकिन अनुपात खो जाएगा।
- बूढ़े आदमी की जब मौत करीब आने लगती है, तो तीन-चार घंटे से ज्यादा की नींद की कोई जरूरत नहीं रहती। उसका कारण है कि शरीर में अब कोई निर्माण नहीं होता, शरीर अब निर्मित नहीं होता। अब शरीर विसर्जित होने की तैयारी कर रहा है। नींद की कोई जरूरत नहीं है। नींद निर्माणकारी तत्त्व है। उसकी जरूरत तभी तक है, जब तक शरीर में कुछ नया बनता है। जब शरीर में सब नया बनना बंद हो गया, तो बूढ़े आदमी को ठीक से कहें तो नींद नहीं आती, वह सिर्फ विश्राम करता है, वह थकान है। बच्चे ही सोते हैं ठीक से, बूढ़े तो सिर्फ थककर विश्राम करते हैं, क्योंकि अब मौत करीब आ रही है। अब शरीर को कोई नया निर्माण नहीं करना है।
- भोजन के संबंध में भी वैसा ही होता है। बचपन से ही, बच्चों को कितना भोजन चाहिए, यह बच्चे की प्रकृति को हम तय नहीं करने देते। यह माँ अपने आग्रह से निर्णय लेती है कि कितना भोजन। बच्चे अक्सर इनकार करते देखे जाते हैं, घर-घर में कि नहीं खाना है और मां-बाप मोहवश ज्यादा खिलाने की कोशिश में संलग्न हैं और एक बार प्रकृति ने संतुलन छोड़ दिया तो विपरीत अति पर जा सकती है, लेकिन संतुलन पर लौटना मुश्किल हो जाता है।
- हम सब बच्चों की सोने की, खाने की सारी आदतें नष्ट करते हैं और फिर जिंदगी भर परेशान रहते हैं। वह जिंदगीभर के लिए परेशानी हो जाती है।

- इस्रायल में बच्चों का डॉक्टर एक अजीब निष्कर्ष पर पहुंचा। वह निष्कर्ष यह था कि बच्चे को अगर कोई खास बीमारी है, तो उस बीमारी में जो भोजन नहीं किया जा सकता, वह बच्चा छोड़ देगा टेबल पर, चाहे कितना ही स्वादिष्ट उसे बनाया गया हो। उस बीमारी में उस बच्चे को भोजन नहीं करना चाहिए, वह नहीं ही करेगा और एक बच्चे पर नहीं, ऐसा सैकड़ों बच्चों पर प्रयोग करके उसने नतीजे लिए हैं और उस बच्चे को उस समय जिस भोजन की जरूरत है, वह उसको चुन लेगा, उस टेबल पर। इसको वह कहता है, यह इंस्टिक्टिव है, यह बच्चे की प्रकृति का ही हिस्सा है।
- यह प्रत्येक पशु की प्रकृति का हिस्सा है। सिर्फ आदमी ने अपनी प्रकृति को विकृत किया हुआ है। संस्कृति के नाम पर विकृति ही हाथ लगती है। प्रकृति भी खो जाती मालूम पड़ती है। कोई जानवर गलत भोजन करने को राजी नहीं होता, जब तक कि आदमी उसको मजबूर न कर दे। जो उसका भोजन है, वह वही भोजन करता है। और बड़े मजे की बात है कि कोई भी जानवर अगर जरा भी बीमार हो जाए, तो भोजन बंद कर देता है।
- सिर्फ आदमी एक ऐसा जानवर है, जो प्रकृति की कोई आवाज नहीं सुनता, लेकिन हम बचपन से बिगाड़ना शुरू करते हैं इसलिए इस चिकित्सक का कहना है कि सब बच्चे इंस्टिक्टिवली जो ठीक है, वही करते हैं, लेकिन बड़े उन्हें बिगाड़ने में इतनी बुरी तरह से लगे रहते हैं कि जिसका कोई हिसाब नहीं है जब उनको भूख लगी है, तब मां श्रृंगार में लगी है, उनको दूध नहीं पिला सकती। सब अस्त-व्यस्त हो जाता है। इसलिए भी हमारा भोजन, हमारी निद्रा, हमारा जागरण, हमारे जीवन की सारी चर्या अतियों में डोल जाती है, समन्वय को खो देती है।
- हम एक बच्चे को कहते हैं कि उठो, स्कूल जाने का वक्त हो गया। स्कूल को कहना चाहिए कि बच्चा हमारा नहीं उठता, यह आने का वक्त नहीं है। स्कूल थोड़ी देर से खोलो। जिस दिन हम वैज्ञानिक चिंतन करेंगे, यही होगा और उससे हानि नहीं होगी, अनंत लाभ होंगे।
- यह जो कृष्ण कह रहे हैं, यह आप अपने-अपने, एक-एक व्यक्ति अपने लिए खोज लें कि उसके लिए कितनी नींद आवश्यक है और यह

भी रोज बदलता रहेगा। आज का खोजा हुआ सदा काम नहीं आए। पांच साल बाद बदल जाएगा, पांच साल बाद जरूरत बदल जाएगी।

- सारी तकलीफें पैंतीस साल के बाद शुरू होती हैं आदमी के शरीर में – बीमारियां, तकलीफें, परेशानियां अगर साधारण स्वस्थ आदमी है, तो पैंतीस साल के बाद उपद्रव शुरू होते हैं और उपद्रव का कुल कारण इतना है – यह नहीं कि आप बूढ़े हो रहे हैं, इसलिए उपद्रव शुरू होते हैं। उपद्रव का कुल कारण इतना है कि आपकी सब आदतें पैंतीस साल के पहले के आदमी की हैं और उन्हीं आदतों को आप पैंतीस साल के बाद भी जारी रखना चाहते हैं, जबकि सब जरूरतें बदल गई हैं।
- आप इतना ही खाते हैं, जितना पैंतीस साल के पहले खाते थे उतना कतई नहीं खाया जा सकता। शरीर को उतने भोजन की जरूरत नहीं है। उतना ही सोने की कोशिश करते हैं, जितना पैंतीस साल के पहले सोते थे अगर नींद नहीं आती, तो परेशान होते हैं कि मेरी नींद खराब हो गई। अनिद्रा आ रही है। कोई गड़बड़ हो रही है। तो ट्रैंक्वेलाइजर चाहिए, कि कोई दवाई चाहिए, कि थोड़ी शराब पी लूं, कि क्या करूं! लेकिन यह भूल जाते हैं कि अब आपकी जरूरत बदल गई है। अब आप उतना नहीं सो सकेंगे। रोज जरूरत बदलती है, इसलिए रोज सजग होकर आदमी को तय करना चाहिए, मेरे लिए सुखद क्या है?
- ठीक समय पर अपनी जरूरत के अनुकूल भोजन, ठीक समय पर अपनी जरूरत के अनुकूल निद्रा, ठीक समय पर अपनी जरूरत के अनुकूल स्नान। ठीक चर्या, सम्यक् चर्या से एक आंतरिक सुख की भाव-दशा बनती है।
- एक ही बात की फिक्र करनी चाहिए कि आपका शरीर सुख की खबर देता है, तो आप ठीक जी रहे हैं और आपका शरीर दुःख की खबर देता है, तो आप गलत जी रहे हैं। ये सुख और दुःख मापदंड बना लेने चाहिए।
- जो शरीर से काम कर रहा है, उसे और किसी श्रम की अब जरूरत नहीं है, कि वह शाम को जाकर टेनिस खेले। वह पागल है, लेकिन जो बुद्धि से काम कर रहा है, उसके लिए शरीर के किसी श्रम की जरूरत है। उसे किसी खेल का, तैरने का, दौड़ने का, कुछ-न-कुछ उपाय करना पड़ेगा।

प्रकृति संतुलन मांगती है

- प्रकृति पूरे वक्त संतुलन मांगेगी। तो जो लोग बहुत विश्राम में हैं, उन्हें श्रम करना पड़ेगा। जो लोग बहुत श्रम में हैं, उन्हें विश्राम करना पड़ेगा और जो व्यक्ति भी इस संतुलन से चूक जाएगा, ध्यान तो बहुत दूर की बात है, वह जीवन के साधारण जो सुख मिल सकते हैं, उनसे भी वंचित रह जाएगा।
- ध्यान और योग के प्रवेश के लिए एक संतुलित शरीर, अति संतुलित शरीर चाहिए। एक ही अति माफ की जा सकती है, संतुलन की अति, बस और कोई एक्सट्रीम माफ नहीं की जा सकती। अति संतुलित! बस,यह एक शब्द माफ किया जा सकता है। बाकी और कोई अति, कोई एक्सट्रीम, कोई एस्सेस माफ नहीं की जा सकती। अति मध्य, एक्सट्रीम मिडिल, माफ किया जा सकता है, और कुछ माफ नहीं किया जा सकता।
- ध्यान एक महान घटना है, एक बहुत बड़ी हैपनिंग है। उसकी पूर्व-तैयारी चाहिए। उसकी पूर्व-तैयारी के लिए यह सूत्र बहुत कीमती है और इसलिए कृष्ण कोई सीधे, डायरेक्ट सुझाव नहीं दे रहे हैं। सिर्फ नियम बता रहे हैं। न अति भोजन, न अति अल्प भोजन, न अति निद्रा, न अति जागरण, न अति श्रम, न अति विश्राम। कोई सीधा नहीं कह रहे हैं, कितना। वह कितना आप पर छोड़ दिया गया है। वह अर्जुन पर छोड़ दिया गया है। वह आपकी जरूरत और आपकी बुद्धि खोजे और प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन का नियंता बन जाए। कोई किसी दूसरे से मर्यादा न ले, नहीं तो कठिनाई में पड़ेगा।
- निद्रा का जो वैज्ञानिक अध्ययन हुआ है, उससे पता चला है कि रात में दो घंटे के लिए, चौबीस घंटे में, प्रत्येक व्यक्ति के शरीर का तापमान नीचे गिर जाता है। सुबह जो आपको ठंड लगती है, वह इसलिए नहीं लगती कि बाहर ठंडक है। उसका असली कारण आपके शरीर के तापमान का दो डिग्री नीचे गिर जाना है। बाहर की ठंडक असली कारण नहीं है।
- हर व्यक्ति का चौबीस घंटे में दो घंटे के लिए तापमान दो डिग्री नीचे गिर जाता है। वैज्ञानिक इस नतीजे पर पहुंचे कि वे ही दो घंटे उस

व्यक्ति के लिए गहरी निद्रा के घंटे है। अगर उन दो घंटों में वह व्यक्ति ठीक से सो ले, तो वह दिनभर ताजा रहेगा और अगर उन दो घंटों में वह ठीक से न सो पाए, तो वह चाहे आठ घंटे सो लिया हो, तो भी ताजगी न मिलेगी। लेकिन अभी जैसे-जैसे सभ्यता विकसित होती है, स्त्रियों का मासिक-धर्म अस्तव्यस्त होता चला जाता है सभ्यता के साथ। क्या हो गया? कहीं कोई संतुलन टूट रहा है। वह जो विराट के साथ हमारे शरीर के तंतु जुड़े हैं, उनमें कहीं-कहीं विकृतियां हम अपने हाथ से पैदा कर रहे हैं। कहीं कोई गड़बड़ हो रही है।

- आज जमीन पर, मैं मानता हूं, करीब-करीब पचास प्रतिशत से ज्यादा स्त्रियां मासिक-धर्म से अति परेशान हैं। अनेक तरह की परेशानियां उनके मैंसेस से पैदा होती हैं और वह मैंसेस इसलिए परेशानी में पड़ा है कि स्त्री के व्यक्तित्व में जो प्रकृति के साथ अनुकूलता होनी चाहिए, जो संतुलन होना चाहिए, वह खो गया है। वह कोई संबंध नहीं रह गया है।
- हमने अपने ढंग से जीना शुरू कर दिया है, बिना इसकी फिक्र किए कि हम बड़ी प्रकृति के एक हिस्से हैं और हमें उस बड़ी प्रकृति को समझकर उसके सहयोग में ही जीने के अतिरिक्त शांत होने का कोई उपाय नहीं है, लेकिन बड़ी हैरानी की बात है कि सभ्य आदमी, सुशिक्षित आदमी रातभर में मुश्किल से दस मिनट गहरी नींद में होता है, जब स्वप्न नहीं होता। सिर्फ दस मिनट! पूरी रात स्वप्न चलता रहता है।
- सुषुप्ति समाधि ही है। सिर्फ बेहोश समाधि है, इतना ही फर्क है। उपनिषद तो कहते हैं, सुषुप्ति जैसी ही है समाधि। एक ही उदाहरण उपनिषद देते हैं। समाधि कैसी? सुषुप्ति जैसी। फर्क? फर्क इतना, कि समाधि में आपको होश रहता है और सुषुप्ति में आपको होश नहीं रहता।
- आप परमात्मा की गोद में सुषुप्ति में भी पहुंच जाते हैं, लेकिन आपको पता नहीं रहता। समाधि में भी पहुंचते हैं, लेकिन जागते हुए पहुंचते हैं लेकिन फ़ायदा दोनों में बराबर मिल जाता है।
- लेकिन सभ्य आदमी की नींद ही खो गई है, सुषुप्ति बहुत दूर की बात है। स्वप्न ही हमारा कुल जमा हाथ में रह गया है। जैसे कि लहरों में सागर के ऊपर ही ऊपर रहते हों, गहरे कभी न जा पाते हों, ऐसे ही नींद में भी गहरे नहीं जा पाते।

- स्वयं के भीतर पहुंचने के लिए कम-से-कम गहरी नींद तो जरूरी ही है, लेकिन गहरी नींद उसे ही आएगी जिसका श्रम और विश्राम संतुलित है, जिसका भोजन और भूख संतुलित है, जिसकी वाणी और मौन संतुलित है, उसके लिए ही गहरी नींद उपलब्ध होगी। वह गहरी नींद का फल और पुरस्कार उसको मिलता है, जिसका जीवन संतुलित है।
- नींद में ही जाना मुश्किल हो गया है, ध्यान में जाना तो बहुत मुश्किल है। क्योंकि ध्यान तो और आगे की बात हो गई, जागते हुए जाने की बात हो गई।
- अपने-अपने आहार को, विहार को संतुलित कर लेना जरूरी है, किसी नियम से नहीं, स्वयं की जरूरत से।

-ओशो

गीता दर्शन रु 3

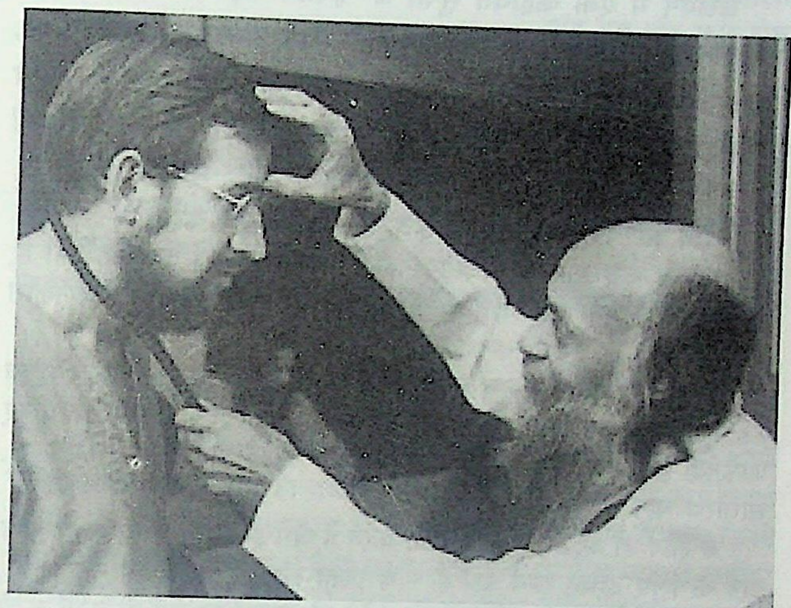
ओशो ने बताया है कि समत्व योग यानि संतुलन आहार व नींद न कम, न ज्यादा

- बच्चे को आग्रहपूर्वक जबर्दस्ती न खिलाएं।
- माँ अपना दूध जब भी बच्चा चाहे पिलाएं, अपनी सुविधा भूल जाएं।
- प्रत्येक व्यक्ति अपना भोजन कार्यक्रम, निद्रा का कार्यक्रम स्वयं तय करे।

"रोज जरूरतें बदलती हैं, इसलिए सजग होकर आदमी को तय करना चाहिए कि मेरे लिए क्या सुखद है?

जीवन छोटी-छोटी चीजों से बनता है और तुम्हें अपनी सजगता से, साक्षी से, होश से हर छोटी चीज को सुन्दर कृत्य में बदल लेना है, तब साधारण चीजें असाधारण हो जाती हैं।

-ओशो



चिकित्सक प्रेमपूर्वक हो




बचपन में एक कहावत सुनते थे 'हकीम बड़ा या यकीन' यानि डॉक्टर बड़ा या डॉक्टर पर विश्वास यानि जिस डॉक्टर पर विश्वास हो, प्रेम पूर्वक व्यवहार करता है तो उससे इलाज करवाने पर मरीज जल्दी ठीक हो जाता है। ओशो डॉक्टर के गुणों की चर्चा इस प्रवचनांश में करते हैं।

ध्यान आंतरिक स्वास्थ्यकारी ऊर्जा है, और औषधि बाह्य

औषधि कोई सामान्य व्यवसाय नहीं है। यह मात्र कोई तकनीक नहीं है, क्योंकि इससे मनुष्य जुड़े हैं। तुम यंत्रों को नहीं सुधार रहे। इसमें मात्र जानकारी का प्रश्न नहीं है, इसमें गहन प्रश्न है प्रेम का।

तुम मनुष्य और उसके जीवन से खेल रहे हो, और यह एक जटिल घटना है। कभी कोई गलतियां कर सकता है और ये गलतियां किसी के लिए जानलेवा हो सकती हैं। गहन प्रार्थना के साथ जाओ, मानवता से, नम्रता से, साधारण भाव से जाओ।

वे लोग जो औषधि में ऐसे प्रवेश करते हैं जैसे इंजीनियरिंग में, चिकित्सक होने के लिए उचित लोग नहीं हैं - वे गलत लोग हैं, वे परवाह नहीं करते, वे मनुष्यों का यंत्रों की भांति उपचार करेंगे। वे मनुष्यों पर वैसे ही कार्य करेंगे जैसे कोई मैकेनिक कार पर कार्य करता है। वे रोगी के आध्यात्मिक स्वरूप को अनुभव न कर पाएंगे, वे मात्र बाह्य लक्षणों का उपचार करेंगे। बेशक वे बड़े निश्चिंत होंगे, एक तकनीकी व्यक्ति सदा निश्चिंत होता है।

लेकिन जब तुम मनुष्यों से संबद्ध हो तब इतने निश्चिंत नहीं हो सकते। हिचकिचाहट प्राकृतिक होगी। इसमें प्रवेश करो। बड़ी नम्रता से प्रवेश करो। रोगी के लिए एक गहन आदर रखो और उसका उपचार करते हुए, दिव्य ऊर्जा के वाहन हो जाओ। चिकित्सक मत बनो। मात्र स्वस्थता लाने वाली दिव्य ऊर्जा के वाहन हो जाओ उसके उपकरण हो जाओ। रोगी के लिए गहरा आदर रखो, उसके साथ किसी वस्तु जैसा व्यवहार न करो और अस्तित्व को आने दो, गहन प्रेम में, स्वयं से अस्तित्व को रोगी की ओर प्रवाहित होने दो। रोगी अस्वस्थ है, वह अस्तित्व से नहीं जुड़ सकता। वह दूर हो गया है। वह स्वयं को स्वस्थ करने की भाषा विस्मृत कर चुका है। वह एक असहाय स्थिति में है। तुम उस पर आरोप नहीं लगा सकते।

और क्या तुम जानते हो कि दोनों शब्द एक ही मूल से आते हैं?–मेडिसिन एवं मेडिटेशन। हां, वे दोनों एक ही मूल से आते हैं क्योंकि दोनों ही स्वास्थ्यकारी ऊर्जाएं हैं। ध्यान आंतरिक स्वास्थ्यकारी ऊर्जा है और औषधि बाह्य। प्राचीनकाल में चिकित्सक और ऋषि दो भिन्न लोग नहीं होते थे। चिकित्सक और सद्गुरु एक ही व्यक्ति होता था।

–ओशो
गॉड इज नॉट फॉर सेल

जो श्रेष्ठ चिकित्सक हैं : वह बीमारी के प्रगट होने से पहले ही उसे ठीक कर देते हैं।

साधारण चिकित्सक : बीमारी को दूर करने में थोड़ी बहुत सहायता करता है, उसे रोकने में समर्थ नहीं।

प्रेम सबसे बड़ी चिकित्सा है

मनुष्य की जरूरत है कि उसकी किसी को जरूरत हो। यह मनुष्य की सबसे बुनियादी जरूरतों में से एक है। जब किसी पर ध्यान न दिया जाए, वह मरने लगता है। जब तक किसी को ऐसा न लगे कि वह किसी के लिए, कम–से–कम किसी एक व्यक्ति के लिए महत्त्वपूर्ण है तो उसका पूरा जीवन व्यर्थ हो जाता है इसलिए प्रेम बड़ी से बड़ी चिकित्सा है। पूरे संसार को मानसिक चिकित्सा की जरूरत है, क्योंकि संसार में प्रेम की कमी है। जब संसार प्रेमपूर्ण होगा तो मानसिक चिकित्सा की बिल्कुल भी जरूरत नहीं होगी। प्रेम ही पर्याप्त होगा, पर्याप्त से ही ज्यादा होंगे। जब तुम किसी को गले लगाते हो तो तुम उसे अपने प्रेम अपनी ऊष्मा में एक किए ले रहे हो, तुम उसे बता रहे हो कि तुम्हें उसका ख्याल है।

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में बढ़ती हुई ऊष्मा कई बीमारियों को गला डालती है। ऊष्मा, बर्फ जैसे जड़ हो चुके अहंकार को पिघला डालती है, वह ऊष्मा फिर तुम्हें एक बच्चा बना देती है।

मनोवैज्ञानिक इस तथ्य के प्रति पूरी तरह से सचेत हैं कि जब तक एक बच्चे को गले न लगाया जाए, उसे चूमा न जाए, तब तक उसके पोषण में कोई कमी रह जाएगी। जैसे कि शरीर को भोजन की जरूरत होती है। तुम उस बच्चे की सभी शारीरिक जरूरतें पूरी कर दो, सब शारीरिक सुविधाएं दे दो, लेकिन अगर बच्चे को कभी तुमने गले से न लगाया तो वह कभी भी पूरा विकसित नहीं हो पाएगा। वह भीतर कहीं उदास बना रहेगा, उसे लगता रहेगा

कि उस पर ध्यान नहीं दिया गया, उसकी उपेक्षा की गई है। उसके शरीर का ख्याल तो रखा गया, लेकिन उसकी आत्मा का ख्याल नहीं रखा गया।

ऐसा देखा गया है कि यदि किसी बच्चे को कभी भी आलिंगन में न लिया गया हो तो वह सिकुड़ने लगता है, वह मर भी सकता है, जबकि उसे सब कुछ दिया गया था। जहां तक शरीर का संबंध है हर सुविधा का ख्याल रखा गया था, लेकिन बच्चे को कभी किसी प्रेम ने नहीं घेरा। वह अलग-अलग बढ़ता चला गया, वह अस्तित्व से विच्छिन्न हो गया। प्रेम, अस्तित्व के साथ हमारा संबंध है, प्रेम हमारी जड़ है। जैसे तुम श्वास लेते हो, जो कि शरीर के लिए नितांत आवश्यक है जैसे ही श्वास लेना बंद कर दो और तुम न रहोगे, ठीक उसी तरह से प्रेम तुम्हारे भीतर की श्वास है। आत्मा प्रेम से भोजन पाती है।

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए मनोविश्लेषण काम नहीं आएगा। न ही किसी तरह की कोई समझ या पांडित्य काम आएगा। तुम भले ही मनोचिकित्सा के बारे में सब जान लो, उसके विशेषज्ञ बन जाओ, लेकिन यदि तुम्हें प्रेम की कला नहीं आती तो असली चिकित्सा की बाहरी परिधि पर ही घूमते रहोगे।

जिस क्षण तुम किसी ऐसे व्यक्ति को महसूस कर रहे हो जो पीड़ा में है। सौ में से नब्बे लोग इसलिए पीड़ित हैं, क्योंकि उन्हें प्रेम नहीं किया गया। यदि तुम उस व्यक्ति को प्रेम की जरूरत को महसूस कर सको और उसे पूरा कर सको तुम देखोगे एकदम से उसमें परिवर्तन आ गया।

प्रेम निश्चित ही सबसे स्वास्थ्य-दायी घटना है। सिगमंड फ्रायड प्रेम से बहुत भयभीत था, वह प्रेम से इतना भयभीत था कि किसी को गले लगाना तो दूर, वह अपने पेशेन्ट्स की ओर मुंह करके बैठने को भी तैयार नहीं था, क्योंकि पेशेंट के दुःख और पीड़ाओं को सुनते हुए ऐसा लगता था कि वह सहानुभूति से भर जाए। हो सकता है कि उसकी आंखें गीली हो जातीं, आंसू बहने लगते या किसी भावुक क्षण में वह पेशेंट का हाथ ही पकड़ लेता।

थेरेपिस्ट और पेशेंट के बीच किसी भी प्रकार के प्रेम संबंध से वह इतना भयभीत था कि उसने एक खास युक्ति खोज निकाली थी : पेशेंट को काउच पर लिटाकर मनोविश्लेषक उसके पीछे बैठे, ताकि दोनों का मुंह एक-दूसरे की ओर न हो सके।

और एक बात याद रखो : एक-दूसरे की ओर उन्मुख होकर ही प्रेम विकसित होता है। पशुओं में प्रेम विकसित नहीं होता, क्योंकि वे एक-दूसरे की ओर मुंह किए बिना प्रेम करते हैं, इसलिए उनमें कोई मैत्री, कोई संबंध विकसित नहीं हो पाता। जैसे ही उनकी प्रेम-क्रीड़ा समाप्त होती है, वे अपने-अपने रास्ते चले जाते हैं न कोई धन्यवाद, न कोई नमस्ते। पशु केवल इस कारण से ही कोई मित्रता, कोई परिवार, कोई समाज नहीं बना सके कि प्रेम करते समय वे एक-दूसरे की आंखों में नहीं झांकते, एक-दूसरे के चेहरे को नहीं देखते। उनका प्रेम यंत्रवत होता है।

मनुष्य ने संबंधों के नए-नए आयाम खोजे, क्योंकि वह एकमात्र प्राणी है जो एक-दूसरे की ओर मुंह करके प्रेम करता है इसके कारण आंखों से संवाद होने लगता है और चेहरे के हाव-भाव एक सूक्ष्म भाषा बन जाते हैं। फिर भावों में परिवर्तन आते हैं और घनिष्ठता बढ़ती है। घनिष्ठता के लिए यह एक अनिवार्यता है। इसलिए अंधेरे में नहीं, रोशनी में प्रेम करना अच्छा है चाहे मोमबत्ती की रोशनी ही हो। अंधेरे में प्रेम करने का अर्थ है एक-दूसरे से बचना।

सिगमंड फ्रायड प्रेम से बहुत भयभीत था, वह अपने ही दमित प्रेम से भयभीत था। उसे भय था कि वह किसी संबंध में न उलझ जाए, वह किसी भी व्यक्ति से गहरे में नहीं जुड़ना चाहता था, बस एक वैज्ञानिक की तरह उदासीन और निरपेक्ष खड़े रहकर लोगों का निरीक्षण करने में ही उसका रस था। वह मनोविश्लेषण को एक विज्ञान बनाना चाहता था। मनोविश्लेषण न तो कोई विज्ञान है और न ही कभी विज्ञान बन सकता है। यह तो एक कला है, जिसमें तर्क नहीं प्रेम काम देगा।

और जो वास्तविक मनोविश्लेषक होगा वह पेशेंट के भीतर गहरे उतरने से नहीं बचेगा, वह जोखिम उठाएगा। किसी के भीतर गहरे उतरना निश्चित ही जोखिम से भरा है। हो सकता है तुम स्वयं डूब जाओ, आखिरकार तुम भी तो मनुष्य ही हो! हो सकता है तुम स्वयं ही किसी मुसीबत में पड़ जाओ, किसी उलझन में उलझ जाओ, लेकिन जोखिम उठाने जैसा है। इसीलिए मैं विलहेम रेक को इतना प्रेम करता हूं। उसने मनोविश्लेषण का पूरा रूप ही बदल दिया है पेशंट के साथ इन्वॉल्व होकर।

तुमने पूछा है कि आलिंगन में इतना थेरेप्यूटिक, इतना स्वास्थ्यकारी प्रभाव क्यों है?

आलिंगन तो केवल एक इंगित है। आलिंगन यदि वास्तविक हो, वह केवल एक शारीरिक अभिव्यक्ति ही न हो वरन् तुम्हारा हृदय भी उसमें हो तो वह एक जादुई उपाय बन सकता है, एक चमत्कार बन सकता है। वह पूरी परिस्थिति को तत्क्षण बदल सकता है।

इसके विषय में कुछ चीजें समझ लेने जैसी हैं। एक यह ख्याल गलत है कि एक दिन बच्चा समाप्त हो जाता है और किशोर बन जाता है, फिर किशोर एक दिन समाप्त होकर युवक बन जाता है और युवक प्रौढ़ हो जाता है। बच्चा कभी नहीं मरता कुछ भी कभी नहीं मरता। बच्चा तो सदा भीतर रहता ही है, चाहे उस पर किशोरवस्था के, युवावस्था के, प्रौढ़ावस्था के और वृद्धावस्था के अनुभवों की कितनी ही हदें जम जाएं। बच्चा तो सदा बंना ही रहता है।

तुम बिल्कुल प्याज की तरह हो जिसमें तहों पर तहें चढ़ी हुई हैं, लेकिन अगर प्याज को छीलते चले जाओ तो भीतर से ताजी तहें मिलती चली जाएंगी। मनुष्य के संबंध में भी ऐसा ही है, तुम अगर उसके भीतर गहरे जाते जाओ तो सदा ही भीतर एक निर्दोष बच्चे को पाओगे और उस बच्चे से संबंधित होना स्वास्थ्यदायी है।

आलिंगन तुम्हें तत्क्षण भीतर छिपे बच्चे से संबंधित कर देता है। यदि तुम ऊष्मा से, प्रेम से भरकर किसी को गले लगाते हो, अगर तुम्हारा आलिंगन केवल एक थोथा प्रदर्शन भर नहीं है और तुम्हारा हृदय उसमें प्रवाहित हो रहा है तो तत्क्षण तुम भीतर के निर्दोष बचपन का एक क्षण के लिए भी ऊपर सतह पर आना बहुत रुपांतरकारी है, क्योंकि बच्चा हमेशा स्वस्थ होता है वह प्रदूषित नहीं होता है। किसी को भी प्रेम-भरे आलिंगन में लेकर तुम उसके अंतरतम में पहुंच जाते हो, जहां अभी तक कुछ भी प्रदूषित नहीं हुआ। तुम उसके कुंआरे बिंदु तक पहुंच जाते हो और कुंआरे बिंदु में जीवन फिर से प्रवाहित हो सके तो इतना पर्याप्त है। तुमने स्वास्थ्य की, आरोग्य की प्रक्रिया को शुरू कर दिया।

-ओशो

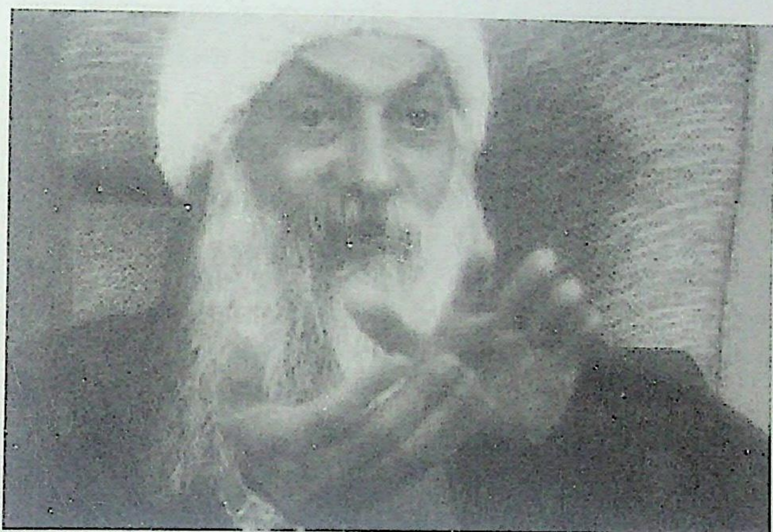
दी वाइल्ड गीज एंड दी वॉटर

जैसे एक फूल खिला, सुगंध फैली, फिर कौन रास्ते से गुजरा, यह फूल नहीं पूछता है। जो भी रास्ते से गुजरा, फूल की सुगंध उसे मिलती है। यह काम का है, यह काम का नहीं है, दुश्मन है, मित्र है, शत्रु है, तटस्थ है, कौन है? यह सवाल ही असंगत है। फूल का सवाल ही असंगत है। फूल की सुगंध मिलेगी राह से हर गुजरने वाले को।

-ओशो



एक भूली बिसरी भाषा



स्पर्श




प्रेमी का स्पर्श......?

मंगल भावना रखता हुआ कोई मित्र जब स्पर्श करता है तो एक अलग तरह की अनुभूति होती है। हाथ से स्पर्श करना, मालिश करना इत्यादि इस विषय में ओशो क्या कहते हैं। पढ़ें, समझें व प्रयोग में लाएं।

मसाज ऐसी प्रक्रिया है जिसे तुम सीखना शुरू तो कर सकते हो, परंतु तुम्हारा सीखना कभी पूरा नहीं हो सकता। यह सीखना चलता ही चला जाता है और उसके साथ-साथ तुम्हारा अनुभव गहन से गहन होता जाता है, ऊंचे-से-ऊंचा उठता जाता है। मसाज एक बहुत सूक्ष्म कला है और यह सिर्फ कोई विशेषज्ञ होने का सवाल नहीं है। यह तो प्रेम का सवाल है।

तकनीक को सीखो और फिर उसे भूल जाओ। उसके बाद तो केवल भाव से ही काम लो। जब तुम मसाज को बहुत गहराई से सीखते हो तो नब्बे प्रतिशत कार्य प्रेम से होता है और दस प्रतिशत कार्य तकनीक से। केवल स्पर्श से,प्रेम-भरे स्पर्श से शरीर विश्रांत हो जाता है।

यदि तुम दूसरे व्यक्ति के लिए प्रेम और करुणा अनुभव करते हो, उसके उच्चतम मोल को समझते हो, यदि तुम उसके साथ ऐसा व्यवहार नहीं करते कि वह कोई यंत्र है जिसे ठीक किया जाना है, बल्कि उसे अमूल्य ऊर्जा की भांति अनुभव करते हो, यदि तुम स्वयं को धन्यवादी मानते हो कि उसने तुम्हें अपनी ऊर्जा से खेलने का अवसर दिया है तब तुम्हें धीरे-धीरे अनुभव होने लगेगा कि जैसे कोई वाद्य बजा रहे हों। संपूर्ण शरीर वाद्य के तारों जैसा हो जाएगा और तुम अनुभव करोगे कि शरीर में एक लयबद्धता आ गई है। न केवल वह व्यक्ति, बल्कि तुम भी उससे लाभान्वित होगे।

दुनिया में मसाज की आवश्यकता है, क्योंकि प्रेम लुप्त हो गया है। कभी समय था जब प्रेमियों का स्पर्श मात्र पर्याप्त था। एक मां का बच्चे को छूना, उसके शरीर के साथ खेलना, मसाज ही थी। पति का अपनी पत्नी के शरीर के साथ खेलना पर्याप्त था, पर्याप्त से अधिक था। यह सब विश्रांति था, प्रेम था, लेकिन यह सब जगत से लुप्त हो गया। धीरे-धीरे हम भूल गए कहां स्पर्श करना है। कैसे स्पर्श करना है, कितना गहरा स्पर्श करना है। वास्तव में स्पर्श सर्वाधिक विस्मृत भाषा हो

गई है। स्पर्श करते हुए हम स्वयं को अपराध भाव से भरा पाते हैं, क्योंकि इस शब्द को ही तथाकथित धार्मिक लोगों ने नारकीय बना दिया है। उन्होंने इसे एक कामुक रंग दे दिया है। यह सब कामुक हो गया है और लोग इससे भयभीत। प्रत्येक व्यक्ति ने अपने चारों ओर दीवारें खड़ी कर ली हैं ताकि उसे छुआ न जा सके।

अब पश्चिम में दूसरी अति आ गई है। स्पर्श और मसाज कामुक हो गए हैं। अब मसाज कामुकता के लिए एक आवरण का कार्य कर रही है। वास्तव में न स्पर्श और न ही मसाज कामुक हैं। वे प्रेम से भरे कृत्य मात्र हैं। जब प्रेम अपनी ऊंचाइयों से गिरता है तो कामुकता बन जाता है, कुरुप हो जाता है।

इसलिए प्रार्थनापूर्ण रहो, जब किसी के शरीर को छूओ तो ऐसे जैसे स्वयं अस्तित्व को छू रहे हो और तुम मात्र उसकी सेवा कर रहे हो। संपूर्ण ऊर्जा के साथ बहो और जब भी तुम देखो कि शरीर प्रवाहमान हो रहा है और ऊर्जा लयबद्धता की नई लहरें पैदा कर रही है, तुम्हें ऐसे आनंद की अनुभूति होगी जिसका तुमने पहले कभी अनुभव नहीं किया था। तुम गहन ध्यान में उतर जाओगे। मसाज, करते समय मात्र मसाज करो। अन्य बातों पर विचार न करो, क्योंकि उससे व्यवधान पैदा होगा। अपनी उंगलियों में, अपने हाथों में रहो जैसे तुम्हारा पूरा अस्तित्व, तुम्हारी आत्मा है वहां। इसे मात्र शरीर का स्पर्श न रहने दो। दूसरे के शरीर में तुम्हारी पूरी आत्मा उतर रही है उसमें प्रवेश करो, गहनतम अवरोधों को विश्रांत करो और यह एक खेल होना चाहिए। इसे कार्य की भांति न करो, इसे मौज से करो, प्रफुल्लित रहो और दूसरे को प्रफुल्लित होने दो।

शीघ्र ही तुम बहुत से लोगों के सहायक होने लगोगे।

-ओशो

हैमर ऑन द रॉक

जब आप किसी को छूते हैं तो क्या- सच में छूते हैं?

आपको पता भी नहीं कि आपकी इंद्रियों की संवेदना मर चुकी है। जब आप किसी को छूते हैं तो क्या - सच में छूते हैं? जब किसी का हाथ, हाथ में लेते हैं तो मुर्दे की तरह, आपकी जीवन-ऊर्जा आपके हाथ से बहती है। उस व्यक्ति में प्रवेश करती है, उसको छूती है या बस हाथ, हाथ में ले लेते हैं।

अगर आप पचास लोगों के हाथ, हाथ में ले लें, तो आप अलग-अलग अनुभव करेंगे। अगर आप सचेत हैं तो कोई हाथ बिल्कुल मुर्दा मालूम पड़ेगा कि वह आदमी मिलना नहीं चाहता था। हाथ तो उसने हाथ में दे दिया है, लेकिन

खुद को पीछे खींच लिया है। तो सिर्फ हाथ है वहां, आत्मा नहीं है। कोई आदमी तटस्थ मालूम पड़ेगा, कि ठीक है वह हाथ तक आया है, लेकिन आप में प्रवेश नहीं करेगा, वहीं हाथ पर खड़ा रहेगा। जैसे दो व्यक्ति अपनी-अपनी सीमाओं पर, अपने-अपने घर के घेरे में खड़े हैं। किसी व्यक्ति को लगेगा कि उसके हाथ से ऊर्जा ने एक छलांग ली है और वह आप में प्रवेश कर गया है। उसने हाथ ही नहीं छुआ, आपके हृदय तक अपने हाथ को फैलाया।

अलग-अलग हाथ अलग-अलग स्पर्श देगा, लेकिन यह भी उसको ही देगा, जिसमें स्पर्श बोध की क्षमता है। वह हमारा मर गया है। हमें किसी बीच में कुछ पता ही नहीं चलता। हमें ख्याल ही नहीं आता कि हम चारों तरफ प्रतिक्षण अनंत संवेदनाओं से घिरे हैं, लेकिन उनको हम अनुभव नहीं कर रहे।

कभी आराम से कुर्सी पर बैठकर ही अनुभव करें, कि कितनी संवेदनाएं घट रही हैं, कुर्सी पर आपके शरीर का दबाव, कुर्सी का आपको स्पर्श, जमीन पर रखे आपके पैर, हवा का झोंका जो आपको छू रहा है, फूल की गंध जो खिड़की से भीतर आ गई है, चौके में बर्तनों की आवाज, बनते हुए भोजन की गंध जो आपके नासापुटों को छू रही है, छोटे बच्चे की किलकारी जो आपको छूती है और आनंदित कर जाती है, किसी का चीत्कार, किसी का रोना जो आपको भीतर कंपित कर जाता है।

अगर रोज पन्द्रह मिनट कोई चुप बैठकर अपने चारों तरफ की संवेदनाओं का ही अनुभव करे तो भी बड़े गहरे ध्यान को उपलब्ध होने लगेगा।

इंद्रियां द्वार हैं—अद्‌भुत द्वार हैं और उनसे हम जीवन में प्रवेश करते हैं, लेकिन हमारी इंद्रियां बिल्कुल मुर्दा हो गई हैं। द्वार बंद है, हम उनको खोलते ही नहीं। एक हैरानी की बात है कि हमारी इंद्रियां पशुओं से कमजोर हो गई हैं। कुत्ता आपसे ज्यादा सूंघता है, आश्चर्य की बात है। घोड़ा मीलों दूर से गंध ले लेता है, हम नहीं ले पाते! ध्वनि, पशु हमसे ज्यादा गहराई से सुनते हैं।

सांप को आपने नाचते देखा। मदारी बजा रहा है अपनी बांसुरी या तुरही और सांप नाच रहा है और वैज्ञानिक कहते हैं, सांप के कान नहीं हैं तो सांप सुन नहीं सकता। यह बड़ी मुश्किल की बात है, लेकिन हजारों साल की धारणा है कि सांप संगीत से आंदोलित होता है और वैज्ञानिक कहते हैं, सांप के कान हैं ही नहीं, इसलिए सवाल ही नहीं उठता आंदोलित होने का लेकिन वैज्ञानिक भी देखते हैं कि सांप बांसुरी की आवाज सुनकर नाचता है। तो मामला

क्या है? खोज से पता चला कि, सांप पूरे शरीर से सुनता है। कान नहीं है, लेकिन उसका रोआं-रोआं ध्वनि से आंदोलित होता है। उसके रोएं-रोएं से ध्वनि प्रवेश करती है इसलिए उसके नाच की जो मस्ती है, वह आपके पास कितने ही अच्छे कान हो, तो भी नहीं है, लेकिन आप भी रोएं-रोएं से सुन सकते हैं, क्योंकि रोएं-रोएं से वायु प्रवेश करती है, और वायु के साथ ध्वनि प्रवेश करती है।

आश्चर्य न होगा कि किसी आदि समय में मनुष्य पूरे शरीर से सुनता रहा हो, क्योंकि आप सिर्फ नाक से ही श्वास नहीं लेते हैं, आप पूरे शरीर से श्वास लेते हैं और अगर आपकी नाक खुली छोड़ दी जाए और पूरे शरीर को लीप-पोतकर बंद कर दिया जाए, तो आप तीन घंटे में मर जाएंगे, कितनी ही श्वास लें, क्योंकि हवा ध्वनि को ले जानेवाली है, सिर्फ कान में ही ध्वनि नहीं जा रही, पूरे शरीर में ध्वनि जा रही है। पूरे शरीर से श्वास जा रही है भीतर। और अगर हवा पूरे शरीर से भीतर जा रही है, तो ध्वनि भी भीतर जा रही है।

थोड़ी कल्पना करें, अगर आपके पूरे शरीर से ध्वनि का अनुभव हो, तो संगीत का जो आनंद आप ले पाएंगे और जो अनुभव और जो ज्ञान होगा, वह अभी आपको नहीं हो सकता, लेकिन थोड़ा आपको भी ख्याल होता है कि जब भी आप संगीत सुनते हैं तो आपका पैर नाचने लगता है, हाथ थपकी देने लगता है, उसका मतलब इतना है कि हाथ भी सुन रहा है, पैर भी पकड़ रहा है। अगर कोई व्यक्ति संगीत को सुनकर नाचने लगे, उसका रोआं-रोआं नाचने लगे, तो उसे पूरा अनुभव होगा ध्वनि का। नहीं तो उसे ध्वनि का पूरा अनुभव नहीं होगा।

मति-ज्ञान का अर्थ है: हमारी इंद्रियां परिशुद्ध हों, द्वार उन्मुक्त हो और जीवन को भी भीतर लेने की हमारी तैयारी हो और हमारी तैयारी जीवन में बाहर जाने की भी हो।

आप स्नान करते हैं, लेकिन आप व्यर्थ कर लेते हैं। मैं जैसा कहूं, ऐसा स्नान करें, फव्वारे के नीचे खड़े हो जाएं, सब विचार छोड़ दें, दुनिया को भूल जाएं, जो मंदिर में नहीं हो सकता, वह आपके स्नानगृह में हो सकता है, लेकिन सिर्फ पानी के स्पर्श को, जो आपके सिर पर गिर रहा है और शरीर पर जिसकी धाराएं बही जा रही हैं, उसके सिर्फ स्पर्श का पीछा करें। पूरे शरीर से उसके स्पर्श को पिएं। रोएं-रोएं से पानी की ताजगी को भीतर जाने दें।

आप पचहत्तर प्रतिशत पानी हैं-आपका शरीर। तो जब पानी आपको बाहर से स्पर्श करता है, अगर आपका पूरा शरीर संवेदनशील हो तो भीतर

का पानी भी आंदोलित होने लगेगा। आप पानी ही हैं, पचहत्तर प्रतिशत इसलिए चांद की जब पूरी रात होती है तो आपको बहुत आनंद मालूम होता है। वह आपको मालूम नहीं हो रहा, वह आपके भीतर का पचहत्तर प्रतिशत पानी सागर की तरह आंदोलित होने लगता है। पूरे चांद की रात, आपको जो अच्छा लगता है, वह अच्छा इसलिए लगता है कि आपके भीतर का पानी अभी भी सागर का हिस्सा है। आप जानकर हैरान होंगे कि आपके शरीर में पानी के भी उतने ही तत्त्व हैं, जितने सागर के पानी में हैं। वैसा ही नमक, वैसे ही केमिकल्स ठीक उसी अनुपात में, क्योंकि वैज्ञानिक कहते हैं, आदमी का पहला जन्म मछली की तरह हुआ, वह पहली यात्रा है। अब आप बहुत विकसित हो गए हैं, लेकिन भीतर आपका जीवन अभी भी सागर की ही जरूरत मानता है। वहां अब भी सागर है।

जब आप सागर के किनारे बैठे हैं, तो सागर के आंदोलन को गौर से देखें और इतने लीन हो जाएं कि आपके भीतर का सागर एक छलांग लगाकर बाहर के सागर से मिलने लगे तो इंद्रिय ज्ञान होगा।

महावीर उसे 'मति' कहते हैं। छोटे बच्चों को होता है। जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं, वैसे-वैसे भूलता जाता है। फिर तो उन्हीं को होता है, जो ध्यान में प्रवेश करते हैं, जो फिर छोटे बच्चों की तरह हो जाते हैं। तब हवा का हल्का झोंका भी स्वर्ग की खबर देता है, जब फूल का छोटा सा स्पंदन भी जीवन का नृत्य बन जाता है, दीये की लपटती-भागती लौ सारे प्राण की ऊर्जा का अनुभव बन जाती है, तब आपको मति ज्ञान होना शुरू होता है।

पश्चिम में चल रही ट्रेनिंग के लोग अपनी इंद्रियों को फिर सजग कर लें, हमें बहुत बचकानी मालूम पड़ेगी, क्योंकि हमारे ख्याल में नहीं है। तीन सप्ताह, चार सप्ताह के लिए लोग किसी केंद्र पर इकट्ठे होते हैं सब तरह से जीवन को अनुभव करने की कोशिश करते हैं। समुद्र की रेत में आंख बंद करके लेटते हैं, ताकि रेत का स्पर्श अनुभव हो सकें, पानी के झरने में सिर झुकाकर बैठते हैं, ताकि पानी का अनुभव हो सके, आंख बंद करके एक-दूसरे को स्पर्श करते हैं, ताकि एक-दूसरे के शरीर के स्पर्श की प्रतीति हो सके।

दो प्रेमी भी एक-दूसरे के शरीर के बड़े आर्थोडाक्स, बंधे-बंधाए ढंग से परिचित होते हैं। कभी आपने अपनी प्रेयसी को अपनी पीठ और उसकी पीठ को मिलाकर देखा है कि दोनों कैसा अनुभव करते हैं? बड़ा भिन्न अनुभव होगा, अगर आप अपनी प्रेयसी की पीठ के साथ अपनी पीठ मिलाकर, आंख बंद

करके खड़े हो जाएं। तो आपको पहली दफा एक नए व्यक्ति का अनुभव होगा, क्योंकि पीठ की तरफ से प्रेयसी बिल्कुल भिन्न है, लेकिन सब चीजें बंधी, रूटीन हो गई हैं। कभी आप अपने बच्चे को पास लेकर, उसके गाल को अपने गाल से लगाकर थोड़ी देर शांत बैठे हैं? क्योंकि बच्चा अभी शुद्ध है, अभी उसकी जीवन-ऊर्जा प्रवाहित हो रही है। अगर आप अपने बच्चे के पास उसके गाल को गाल से लगाकर बैठ जाएं और अनुभव कर सकें, तो आपका बच्चा आपको भी जीवनदायी सिद्ध होगा, आपकी उम्र थोड़ी ज्यादा हो जाएगी।

–ओशो

महावीर–वाणी भाग : 2 रु 13

मनुष्य एक मशीन नहीं यह एक जैविक संरचना है, यह जीवित इकाई है। तुम्हारे साथ जो कुछ भी होता है, शरीर में, मन में, दिल में या तो तुम्हारी सजगता में, वह तुम्हारी सम्पूर्ण संरचना को बदल देगा। इससे तुम्हारी समग्र संरचना पर असर पड़ने वाला है। जैव इकाई के सदस्य सिर्फ इसके भाग नहीं हैं, बल्कि वे साथ-साथ हैं और इससे भी अधिक कुछ है। एक जैव संरचना अपने सभी अंशों के योग से कुछ अधिक भी है और यह अधिक तुम्हारी आत्मा है, जो कि तुम में मौजूद सब कुछ पर असर डालती है।

–ओशो

दि पाथ ऑफ डिमिस्टिक

सहज आलिंगन

जब मैं आपके कम्यून में लोगों को गले मिलते देखती हूं और उस सुंदर ऊर्जा को अनुभव करती हूं जब मैं किसी से गले लगती हूं, मुझे हैरानी होती है कि ऐसा और कहीं क्यों संभव नहीं है?

यह बाह्य जगत में संभव नहीं है, क्योंकि मनुष्य को शरीर के विरुद्ध प्रशिक्षित किया गया है। धर्मों ने बताया है कि तुम्हें आध्यात्मिक होना है तो शरीर के विरुद्ध होना होगा। यदि तुम्हें उस जगत को पाना है तो इस जगत

को त्यागना होगा और गले लगना बहुत संवेदनपूर्ण है, एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण शारीरिक अनुभव है, लेकिन आलिंगन की क्या बात है? स्पर्श तक प्रतिबंधित है। यह धार्मिक प्रतिबंध इतने अमानवीय हैं कि इनके हटते ही मनुष्यता में तुम करुणा का, प्रेम का, स्पर्श का, आलिंगनों का एक विस्फोट देखोगे और पहली बार जीवन में स्वयं को जीवंत पाओगे। भूतकाल में सारा प्रयास इस बात का रहा है कि तुम जैसे कम-से-कम जीवंत रहो, मरे-मरे से, किसी भांति जीते हुए, श्वास लेते हुए, स्वयं को कब्र की ओर घसीटते हुए, मुक्ति के लिए मृत्यु की प्रतीक्षा करते हुए।

तुम्हारा शरीर एक सुंदर घटना है। वह तुम हो। वह तुम्हारी परिधि है और परिधि की उपेक्षा करके तुम कभी भी केन्द्र को प्राप्त नहीं कर सकते। केंद्र तुम्हारा अंतस है, वह शरीर के विरुद्ध नहीं है एक क्षण के लिए भी वह शरीर के बिना नहीं रह सकता, शरीर इसका पोषण है।

सारे संसार में तुम प्रायः मृत लोग पाओगे, लोग नींद में चल रहे हैं, दुःखी, हजारों कारणों से प्रताड़ित, लेकिन सारी परिस्थिति एक साधारण सी घटना के इर्द-गिर्द घूम रही है कि तुम शरीर के विरुद्ध हो गए हो। तुम्हारा केन्द्र और तुम्हारी परिधि एक-दूसरे से कट गए हैं, लेकिन तुम तक पहुंचने के लिए किसी को भी तुम्हारी परिधि से गुजरना होगा।

तुमने पूर्व में देखा कि किसी को हैलो कहने के लिए हाथ नहीं मिलाया जाता है। वह आध्यात्मिकता के विरुद्ध है। तुम दूसरे व्यक्ति के शरीर के संपर्क में आ रहे हो, दूसरे व्यक्ति की ऊष्मा अनुभव कर रहे हो। पूर्व में कोई किसी के गले नहीं लगता, क्योंकि गले लगाना कामुक माना जाता है। ऐसा नहीं है। निश्चित ही यह संवेदनापूर्ण है, लेकिन कामुक नहीं है, और तुम्हें इन शब्दों को समझना होगा।

एक जीवंत व्यक्ति संवेदनापूर्ण होता है, इसका अर्थ है कि उसकी सभी संवेदनाएं अपने शिखर पर कार्य कर रही हैं। यह बेहतर देख पाता है, उसका स्पर्श हाथ में सूखी लकड़ी लेने जैसा नहीं है। उसका स्पर्श जीवंत है, वह एक भाषा है, उसमें कोई संदेश है। उसकी ऊर्जा तुममें हस्तांतरित होती है, तुम्हारी ऊर्जा उसमें जाती है।

दो ऊर्जाओं का मिलन एक उत्सव है। यह दो नर्तकों का लयबद्ध होकर नृत्य करने जैसा, दो संगीत वाद्यों का लयबद्ध होकर संगीत पैदा करने जैसा है, एक-दूसरे के परिपूरक होने जैसा, लेकिन पश्चिम में भी लोग, जहां लोग हाथ मिलाते हैं, ऊर्जाओं का मिलन नहीं होता। उसके पीछे कारण है इंसानियत। तुम हाथ तो मिलाते हो, लेकिन तुम्हारी ऊर्जा उस व्यक्ति की ओर जाने के स्थान

पर सिकुड़ कर वापस लौट जाती है। कामुक होने का भय, संवेदनापूर्ण होने का भय, दूसरे व्यक्ति के शरीर में उत्सुक होने का भय, यह सब अध्यात्म के विपरीत माना जाता है। ऐसा पाया गया है कि यदि तुम किसी स्त्री को तीन सेकेंड से अधिक समय देखते हो, यह आध्यात्मिक नहीं है। तीन सेकेंड तक यह साधारण घटना है। सड़क से गुजरते हुए तुम इसे टाल सकते हो, एक स्त्री आती है, कोई क्लियोपेट्रा गुजर रही है तीन सेकेंड साधारण बात है। उससे अधिक, तुम्हारी आंखें उस स्त्री को छू रही हैं, एक सुदूर स्पर्श, एक रिमोट कंट्रोल की भांति और यदि तुम स्त्री की आंख में तीन सेकेंड से अधिक घूरो वह विचलित अनुभव करेगी, तुमने पहले ही उसके शरीर को अपनी आंखों से भेद दिया है और सभ्यता के अनुसार किसी स्त्री को बार-बार घूरना उचित नहीं है।

एक अधिक मानवीय समाज में स्त्री इससे अपमानित नहीं अनुभव करेगी और कहीं गहरे में वह आज भी अपमानित नहीं अनुभव करती। हजारों साल के प्रशिक्षण के बाद भी उसका अपमानित होना गहरा नहीं है। कहीं गहरे में भीतर वह आनंदित होती है, गहरे में प्रकृति की अंतरधारा निर्विरोध बह रही है। किसी स्त्री को मुड़कर न देखना, निश्चित ही एक अपमान है। किसी स्त्री या पुरुष की आंखों में तीन सेकेंड से अधिक न देखना उसका अपमान करना है।

तुमने उस व्यक्ति को नकार दिया, तुम्हारा व्यवहार उसके प्रति उचित नहीं है। गले लगना देखने से आगे की बात है। यदि लोग देखने से अपमानित होते हैं, यदि हाथ मिलाते हुए लोग अपनी ऊर्जा को सिकोड़ लेते हैं लोग एक वाक्य का उपयोग करते हैं 'गर्म जोश स्वागत', लेकिन ऐसा अक्सर नहीं होता। स्वागत सदा ठंडा ही होता है, क्योंकि तुम्हारी ऊर्जा वापस लौट रही है। तुम्हारा हाथ ठंडा होता है, उसमें कोई ऊष्मा नहीं होती। धार्मिक लोगों के लिए बड़ा खतरा पैदा हो जाएगा, यदि तुम्हारा हाथ गर्म हो और दूसरा व्यक्ति भी ग्रहण करने के लिए और देने के लिए तैयार हो, तब बात वहीं समाप्त नहीं होती।

यदि मात्र दो हाथों का गरिमामय मिलन इतना आनंद दे सकता है तब संपूर्ण शरीर का मिलन उससे हजारों गुणा आनंद देगा और प्रेम कृत्य...? यह तो मात्र सीढ़ियां हैं। गले लगाते हुए, तुम समीप तो हो, लेकिन अलग-अलग। प्रेम क्रीड़ा में तुम एक-दूसरे के भीतर प्रवेश कर जाते हो। तुम्हारे तथाकथित संत, मसीहा, संदेशवाहक, सभी बड़े चालाक रहे हैं। उन्होंने तुम्हें पहले कदम की अनुमति ही नहीं दी, क्योंकि एक कदम दूसरे कदम की ओर ले जाएगा और अंततः यह एक गहन काम-उन्मत्तता में प्रवेश कर जाएगा।

इसलिए बाह्य जगत में तुम्हें यही गुणवत्ता, यही समग्रता नहीं मिलेगी। यदि लोग गले मिलते हैं, वह बस औपचारिकतावश है, लेकिन वे उतने दूर होते हैं जितने सितारे, लाखों प्रकाश वर्ष दूर और क्या तुमने देखा है, जब तुम गले मिलते हो? तुम्हें आनंद अनुभव नहीं होता, जैसे तुम कोई कर्त्तव्य निभा रहे हो। किसी-न-किसी अवसर पर तुम्हें अपने पिता को, अपनी मां, अपनी बहन को गले लगाना होता है, लेकिन तुम दोनों दूर ही रहते हो। काम का इतना भय तुम्हारे भीतर बैठा दिया गया है कि ऐसी कोई भी घटना जो तुम्हें काम की ओर ले जा सकती है, प्रतिबंधित कर दी गई।

मेरे लिए, मेरे लोगों के लिए, ऊर्जापूर्ण होना जीवन है। तुम्हारे बांटने से यह बढ़ती है। जितना तुम इसे बांटोगे, उतना ही पाओगे। प्रत्येक व्यक्ति की ऊष्मा में एक अद्वितीय गुणवत्ता होती है। यदि तुम संवेदनशील हो जो कि मैं चाहता हूं तुम्हें होना चाहिए, तुम्हें हैरानी होगी कि प्रत्येक व्यक्ति से हाथ मिलाने में तुम्हें ऊर्जा का अंतर अनुभव होने लगेगा। गुणवत्ता, शक्ति, समग्रता, स्वाद, सुगंध, प्रत्येक व्यक्ति में यह सब अद्वितीय होती है, लेकिन यदि तुम ठंडे ढंग से ऐसे हाथ मिलाते हो जैसे कब्रिस्तान में दो नरकंकाल मिल रहे हों, तब कोई अंतर नहीं अनुभव होता।

जीवन तुम्हें अद्वितीयता देता है, मृत्यु इसे नष्ट कर देती है। दो मृत शरीर एक जैसे होंगे, दो जीवित कभी भी एक जैसे नहीं हो सकते। अस्तित्व को नकल में बिल्कुल विश्वास नहीं है। अस्तित्व मौलिकता में विश्वास रखता है एवं मात्र मौलिकता को जन्म देता है। यदि तुम संवेदनशील हो जाओ तो तुम्हें अनुभव होगा कि तुम कितनी समृद्धि से वंचित थे। शरीर पर पहने हुए सुंदर वस्त्र भी तुम्हें आनंदित कर जाएंगे। वस्त्र जीवित नहीं है, लेकिन तुम जीवंत और संवेदनशील हो। तुम्हारी इंद्रिया अपनी चरम सीमा पर कार्य कर रही हैं। कभी तुमने अनुभव किया है कि कुछ वस्त्र साफ होने पर भी तुम्हें बुरे लगते हैं।

मैं तुम्हें अपने अनुभव से कहता हूं, कि यदि तुम पर्याप्त संवेदनशील हो जाओ तब वस्त्र, एक शरबत, चाय या कॉफी, कॉफी की सुगंध, केतली में उबलती चाय, उसकी सुगंध-तुम इन सबको गहनता से अनुभव करने लगोगे और यह सब तुम्हें समृद्ध से अधिक समृद्ध करता चला जाएगा और इन सब की कोई सीमा नहीं है। सब इस बात पर निर्भर करता है कि तुम कितने ढांचे गिराने को तैयार हो?

-ओशो

फ्रॉम डेथ टु डेथलेसनेस

स्पर्श करने के लिए तुम्हें हाथ तक आना पड़ेगा।

तुम किसी के साथ हाथ मिलाते हो और उसे स्पर्श नहीं करते। स्पर्श करने के लिए तुम्हें हाथ तक आना पड़ेगा, हाथ में उतरना पड़ेगा। स्पर्श करने के लिए तुम्हें तुम्हारी हथेली, तुम्हारी अंगुलियां बन जाना पड़ेगा, मानो तुम, तुम्हारी आत्मा तुम्हारे हाथ में उतर आई है। तभी तुम स्पर्श कर सकते हो। वैसे तुम किसी का हाथ, हाथ में लेकर भी उससे अलग-थलग रह सकते हो। तब तुम्हारा मुर्दा हाथ किसी के हाथ में होगा। वह छूता हुआ मालूम पड़ेगा, लेकिन वह छूता नहीं है।

हम स्पर्श करना भूल गए हैं। हम किसी को स्पर्श करने से डरते हैं, क्योंकि स्पर्श करना कामुकता का प्रतीक बन गया है। तुम किसी भीड़ में, बस या रेल में अनेक लोगों को छूते हुए खड़े हो सकते हो, लेकिन वास्तव में न तुम उन्हें छू रहे हो और न वे तुम्हें छू रहे हैं। सिर्फ शरीर-दूसरे के संपर्क में है, लेकिन तुम दूर-दूर हो और तुम इस फर्क को समझ सकते हो। अगर तुम भीड़ में किसी को वास्तव में स्पर्श करो तो वह बुरा मान जाएगा। तुम्हारा शरीर बेशक छू सकता है, लेकिन तुम्हें उस शरीर में नहीं होना चाहिए। तुम्हें शरीर से अलग रहना चाहिए, मानो तुम शरीर में नहीं हो, मानो कोई मुर्दा शरीर स्पर्श कर रहा है।

वह संवेदनहीनता बुरी है। यह बुरी है, क्योंकि तुम अपने को जीवन से बचा रहे हो। तुम मृत्यु से इतने भयभीत हो और तुम मरे हुए ही हो। सच तो यह है कि तुम्हें भयभीत होने की कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि कोई भी मरने वाला नहीं है। तुम तो पहले से ही मरे हुए हो और तुम्हारे भयभीत होने का कारण यही है कि तुम कभी जिये ही नहीं। तुम जीवन से चूकते रहे और मृत्यु करीब आ रही है।

जो व्यक्ति जीवित है वह मृत्यु से नहीं डरेगा, क्योंकि वह जीवित है। जब तुम वास्तव में जीते हो तो मृत्यु का भय नहीं रहता। तब तुम मृत्यु को भी जी सकते हो। जब मृत्यु आएगी तो तुम इतने संवेदनशील होगे कि मृत्यु का भी आनंद लोगे। मृत्यु एक महान अनुभव बनने वाली है। अगर तुम सचमुच जिंदा हो तो तुम मृत्यु को भी जी सकते हो और तब मृत्यु, मृत्यु नहीं रहेगी। अगर तुम मृत्यु को भी जी सको, जब तुम अपने केंद्र को लौट रहे हो, जब तुम विलीन हो रहे हो, उस क्षण यदि तुम अपने मरते हुए शरीर के प्रति भी सजग रह सको, अगर तुम इसको भी जी सको-तो तुम अमर हो गए।

-ओशो

तंत्र सूत्र भाग 3 रु 33

आंखें बड़ी प्रतिकात्मक हैं। वे तुम्हारे शरीर का हिस्सा हैं, लेकिन वे तुम्हारी आत्मा की खिड़कियाँ भी हैं। जैसे-जैसे तुम्हारी आत्मा मौन, शांत आनंदित होती हैं, तुम्हारी आंखों में वह गहराई आ जाती है, एक स्पष्टता, शुद्धता, निर्दोषता। वे इतनी पारदर्शी हो जाती हैं कि तुम व्यक्ति की आत्मा तक को देख सकते हो।

-ओशो

जरथुस्त्रा : द गाड दैट कैन डांस

मनुष्य की संवेदनहीनता के कारण क्या हैं? और उन्हें कैसे दूर किया जाए?

बच्चा जब जन्म लेता है, तो बच्चा असहाय होता है, खासकर मनुष्य का बच्चा तो पूर्णतः असहाय होता है। उसे जीवित रहने के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है। यह निर्भरता एक सौदा है। इस सौदे में बच्चे को अनेक चीजें देनी पड़ती हैं। संवेदनशीलता उनमें से एक है।

बच्चा बहुत संवेदनशील होता है। उसका पूरा शरीर संवेदनशील होता है। लेकिन वह असहाय है, वह स्वतंत्र नहीं है। वह मां-बाप पर, परिवार पर, समाज पर निर्भर है। उसे पराधीन रहना है। इस पराधीनता और असहायपन के कारण उसके मां-बाप, परिवार उस पर बहुत-सी चीजें लादते हैं। और उसे उनके सामने झुकना पड़ता है। अन्यथा वह जीवित नहीं रह सकता, मर जाएगा। इसलिए उसे बहुत सी चीजें बदले में खोनी पड़ती हैं। उनमें से सबसे गहरी और महत्त्वपूर्ण चीज संवेदनशीलता है। वह अपनी संवेदनशीलता खो देता है। क्यों?

क्योंकि बच्चा जितना संवेदनशील होता है वह उतने कष्ट में पड़ता है, वह उतना ही नाजुक और असुरक्षित होता है। छोटी सी उत्तेजना और वह रोने लगता है। यह रोना-मां-बाप बंद कराना चाहते हैं, लेकिन वे कुछ कर नहीं सकते। लेकिन अगर बच्चा हर उत्तेजना को जीता जाए तो वह परिवार के लिए उपद्रव बन जाता है। और बच्चे उपद्रव बन ही जाते हैं। फलतः मां-बाप को बच्चे की संवेदनशीलता को घटाना पड़ता है। बच्चे को प्रतिरोध सीखना पड़ता है। बच्चे को नियंत्रण सीखना पड़ता है। धीरे-धीरे बच्चे का मन दो टुकड़ों में बंट जाता है। तब वह अनेक उत्तेजनाओं को महसूस करना छोड़ देता है, क्योंकि

वे उत्तेजनाएं अच्छी नहीं मानी जाती हैं। उनके लिए उसे सजा मिलती है।

बच्चे का पूरा शरीर कामुक होता है। वह अपनी अंगुलियों को चूसता है। वह अपने पूरे शरीर से आनंद लेता है। उसका पूरा शरीर कामुक है, वह अपने पूरे शरीर की छानबीन करता है। यह उसके लिए बड़ी बात है। लेकिन इस छानबीन मे एक क्षण आता है जब बच्चा अपनी जननेंद्रिय पर पहुंच जाता है और तब वह एक समस्या बन जाती है। समस्या इसलिए खड़ी होती है कि उसके मां-बाप दमित लोग हैं। जिस क्षण बच्चा अपनी जननेंद्रिय को छूता है, मां-बाप बेचैन होने लगते हैं।

यह बात गहराई से देखने की है। मां-बाप की मुद्रा जैसे ही बदलती है, बच्चे उसे भांप लेते हैं। उन्हें लगता है कि कुछ भूल हो गई। मां-बाप चिल्लाकर कहते हैं, उसे छुओ मत! तब बच्चे को लगता है कि जननेंद्रिय कोई बुरी चीज है और उसे दबाना जरूरी है। और जननेंद्रिय शरीर का सबसे नाजुक, सबसे जीवंत और सबसे संवेदनशील अंग है और जब बच्चे को जननेंद्रिय को छूने और उसका आनंद लेने से रोक दिया जाता है तो उसकी संवेदनशीलता का स्रोत ही नष्ट हो जाता है।

यह बच्चा संवेदनहीन हो जाएगा। और वह ज्यों-ज्यों बड़ा होगा, उसकी संवेदनहीनता भी बढ़ती जाएगी। इस सौदे में पहली बलि संवेदनशीलता की चढ़ती है। यह सौदा जरूरी है। - लेकिन उतना ही बुरा। और जब तुम्हें यह समझ में आने लगे तो सौदे को रद्द कर संवेदनशीलता को फिर से प्राप्त करना चाहिए।

इस सौदे का एक दूसरा भी कारण है, वह सुरक्षा है।

मैं कई वर्षों तक एक मित्र के साथ उनके घर में रहता था पहले ही दिन मैंने देखा कि वे अपने नौकर को देखने से कतराते हैं। वे धनी आदमी हैं, लेकिन वे कभी अपने नौकर की तरफ आंखें नहीं उठाते हैं। वैसे ही वे अपने बच्चों को नहीं देखते हैं। वे दौड़ते हुए अपने बंगले में प्रवेश करते थे और वैसे ही बाहर जाते समय दौड़कर बंगले से निकलते थे और कार में घुस जाते थे।

एक दिन मैंने उनसे पूछा कि बात क्या है? उन्होंने कहा कि अगर नौकरों की तरफ देखूं तो वे सोचते हैं कि मेरा रुख दोस्ताना है और वे तुरंत पैसों की या इस-उस चीज की मांग कर बैठते हैं। वही अड़चन बच्चों से बात करने में है। तब तुम उनके मालिक नहीं रह जाते हो। तब तुम उनका नियंत्रण नहीं कर सकते हो।

इस आदमी ने अपने चारों तरफ संवेदनहीनता का जाल खड़ा कर लिया है। उसे डर है कि नौकर से बात करने पर, उसके साथ सहानुभूति दिखाने पर,

उसे कुछ धन या और कुछ देना पड़ेगा। ऐसे हर आदमी देर-सवेर सीख जाता है कि संवेदनशील होना उपद्रव में पड़ना है। तो तुम अपने चारों ओर एक अवरोध खड़ा कर लेते हो, एक सुरक्षा की दीवार बना लेते हो। फिर तुम आसानी से बाहर सड़क पर निकल सकते हो। वहां भिखमंगे भीख मांग रहे हैं और दरिद्रों की झोपड़पट्टियां खड़ी हैं। लेकिन अब तुम्हें उन्हें देखकर कोई भाव नहीं उठता है। सच तो यह है कि तुम उन्हें देखते ही नहीं।

इस कुरूप समाज में आदमी को अपने चारों तरफ एक सूक्ष्म दीवार खड़ी करनी पड़ती है, जहां वह छिपा रहे। अन्यथा खुला रहने पर खतरा है, तब जीवित रहना ही मुश्किल हो जाएगा। संवेदनहीनता का एक बड़ा कारण यह है।

संवेदनहीनता तुम्हें इस कुरूप दुनिया में चैन से जीने की सुविधा जुटाती है, लेकिन इसके लिए तुम्हें बड़ी कीमत अदा करनी पड़ती है। यह सौदा बड़ा महंगा है। इस दुनिया में तो तुम शांति से रह लेते हो, लेकिन परमात्मा में, समग्र में तुम प्रवेश करने से वंचित रह जाते हो। तुम्हारा यह जगत तो संभल जाता है, लेकिन तुम्हारा दूसरा जगत खो जाता है। इस जगत के लिए संवेदनहीनता भली है और उस जगत के लिए संवेदनशीलता शुभ है।

अगर तुम सच में उस जगत में उत्सुक हो तो संवेदनशीलता को फिर जगाना जरूरी है और उसके लिए सुरक्षा की दीवारों को तोड़ना होगा। निश्चित ही, तुम असुरक्षित हो जाओगे। तुम्हें बहुत दुःख झेलना पड़ सकता है, लेकिन यह दुःख उस आनंद के सामने कुछ नहीं है जो संवेदनशीलता के जरिए हासिल होता है। तुम जितने संवेदनशील हो जाओगे, तुममें उतनी ही करुणा का उद्वेग होगा।

-ओशो

तंत्र-सूत्र भाग : 1 रु 14

स्पर्श संवेदना

दूसरे को स्पर्श-संवेदना हस्तांतरित करने से पहले हमें खुद गहरे ध्यान में उतरना चाहिए। प्रत्येक आधुनिक मनुष्य अपने शरीर में मौजूद नहीं है, अन्य केंद्र में उपस्थित नहीं है इसलिए केंद्र से प्रस्तुत होने वाली चुंबकीय तरंगों से वंचित रह जाता है। दूसरे को छूना हो तो उस स्पर्श में पूरे के पूरे मौजूद हो जाओ और केवल उससे कितने ही घाव भर जाएंगे।

सुबह की गुनगुनी धूप खिड़कियों से छनकर भीतर आ रही है, आठ-दस महीने का छोटा बच्चा जमीन पर बैठा सूरज की किरणों को छूकर हाथ में पकड़ने की कोशिश कर रहा है।

या फिर पानी में झलकते हुए चांद के प्रतिबिंब को छूने की मांग कर रहा है।

यह दृश्य हम सबने कई बार देखा होगा। मगर कभी ख्याल नहीं आया होगा कि बच्चा रोशनी को छूने की कोशिश क्यों करता है? और हम वैसी कोशिश क्यों नहीं करते? क्योंकि जन्मजात शिशु अभी देखने और छूने में फर्क नहीं कर पाता। उसकी सारी इंद्रियां आपस में जुड़ी होती हैं इसलिए हर चीज जो दिखाई देती है, इसे छूने के काबिल लगती है।

स्पर्श मनुष्य की सबसे प्रथम, सबसे प्राथमिक संवेदना है। मां का पहला अनुभव स्पर्श द्वारा होता है। बाद में धीरे-धीरे, उसकी संवेदनाएं अलग-अलग हो जाती हैं। इतनी कि स्पर्श की संवेदना को वह भूल ही जाता है। स्पर्श को जिंदा करने के लिए उसे बहुत प्रयास करना पड़ता है। ऐसा क्यों होता है? स्पर्श जैसी बिल्कुल बुनियादी संवेदना को हमें सीखना क्यों पड़ता है। हमारे शरीर के साथ हमने जितना अत्याचार किया है, शायद ही किसी और के साथ किया हो।

'डिवाइन हीलिंग ग्रुप के संचालक, चेकोस्लोवाकिया के धर्म सिदिका कहते हैं, 'हमें स्पर्श की कला को इसलिए सीखना पड़ता है, क्योंकि हम बुद्धि में जीते हैं। बचपन में संवेदनशीलता पूरे शरीर में फैली हुई थी और बड़े होते-होते वह सिर्फ मस्तिष्क में चली जाती है। हमारी शिक्षा हमारी संस्कृति ऐसी है कि उसमें बुद्धि को ही प्रशिक्षित किया जाता है इसलिए जब भी हम एक-दूसरे से जुड़ना चाहते हैं, तो विचारों के द्वारा, बोलने के द्वारा जुड़ते हैं। बोलना भी एक-दूसरे को छूना ही तो है।'

स्पर्श जब पूरी सजगता से किया जाए तो स्वास्थ्यदायी होता है। स्पर्श तीन तलों पर काम करता है। पहला: शारीरिक। शरीर प्रकृति द्वारा निर्मित अद्‌भुत रचना है। इसमें न जाने कितने अछूते रहस्य छिपे हैं। हमारे ग्रुप में, स्पर्श के लिए हम इन्हीं सब बिंदुओं को उपयोग करते हैं, जो एक्युप्रेशर में किए जाते हैं। ये सजीव बिंदु हैं। ये बिंदु ऊर्जा से ठसाठस भरे हुए हैं और उनका सीधा संबंध अवयवों से है। यदि इन बिंदुओं के साथ खेला जाए, उनमें ऊर्जा संचारित की जाए, तो वह सीधे भीतर के अवयवों तक पहुंचती है।

उसके बाद स्तर है मांसपेशियों और तंतुओं का। आदमी का तनाव, थकान और कई बीमारियां इनमें इकट्ठी हो जाती हैं। उन्हें खास तरह से छूने से अवरुद्ध ऊर्जा प्रवाहित हो जाती है।

स्पर्श से एक और गहरी जरूरत पूरी होती है, हर व्यक्ति प्रेम का प्यासा है और शरीर तो इतना सूख गया है जैसे रेगिस्तान। स्पर्श में यदि चिकित्सक मौजूद हो तो वह हाथों के द्वार से प्रेम का झरना बहा सकता है। शरीर का रोआं-रोआं स्पर्श को इस तरह पीता है, जैसे प्यासी धरती पानी को, लेकिन स्पर्श के इर्द-गिर्द तरह-तरह की कुंठाएं पैदा हो गई हैं, क्योंकि स्पर्श सेक्स का पर्यायवाची बन गया है। मनुष्य दूसरे शरीर को लंबे समय तक, गहराई से तभी स्पर्श करता है जब उस शरीर से वासना की पूर्ति चाहता हो।

एक अन्य स्पर्शविद् कवि रहस्य इस बात की पुष्टि करते हुए स्पर्श को एक नया आयाम देते हैं। वे कहते हैं– स्पर्श में मौजूद हो जाओ। दूसरे को स्पर्श-संवेदना हस्तांतरित करने से पहले हमें खुद ध्यान में गहरे उतरना चाहिए। प्रत्येक आधुनिक मनुष्य अपने शरीर में मौजूद नहीं है, अपने केंद्र में उपस्थित नहीं है, इसलिए केंद्र से प्रस्तुत होने वाली चुंबकीय तरंगों से वंचित रह जाता है। दूसरे को छूना हो तो उस स्पर्श में पूरे-के-पूरे मौजूद हो जाओ और केवल उससे कितने ही घाव भर जाएंगे। हम मौजूद ही नहीं हैं।

स्पर्श के प्रति हम खुले नहीं हैं, क्योंकि स्पर्श के बहुत से अनुभव दु:खद हैं। बचपन के स्पर्श के अनुभव क्या हैं? मारना, पीटना, कान खींचना, धक्का देना, चिउंटी काटना इस तरह के अनुभव त्वचा के नीचे की सतहों में भरे पड़े हैं। वे हमें दूसरे के स्पर्श पर भरोसा नहीं करने देते। प्यार, दुलार के अनुभव बहुत कम हैं। शरीर का खोया हुआ भरोसा लौटाना स्पर्शविद् की बहुत बड़ी जिम्मेदारी होती है।

'एक अच्छा स्पर्शविद् शरीर को सहलाता हुआ उसकी आवाज सुनता है। किसी एक अंग पर हाथ रखकर महसूस करता है, वह अंग क्या कह रहा है। धीरे-धीरे उसका शरीर के साथ एक तालमेल बैठता है और उसका हाथ दूसरे के शरीर के कई अनजाने मूक दर्द सोख लेता है।

स्पर्श एक विज्ञान भी है और कला भी। स्पर्श के विज्ञान से ही रिबैलेंसिग, क्रेनियोसेक्रल, रिफ्लैक्सोलॉजी इत्यादि विधियाँ पैदा हुई हैं। इन विधियों को सीखकर उनमें अपने आपको उड़ेलना स्पर्श की कला है। सिर्फ तीन दिन शरीर की गहरी परतों की यात्रा करने से लोगों को गहन ध्यान का अनुभव होता है। लोग अपने शरीर से गहरे जुड़ जाते हैं। पहली बार ऐसा लगता है कि मैं वृक्ष हूं और मेरी जड़ें पृथ्वी में गहरी जमी हुई हैं।

–ओशो टाइम्स अप्रैल 2000

वास्तविक बनो।
दूसरों के लिए कुछ करना बन्द करो।
जो तुम्हारे लिए सही और सहज हो,
उसी को अपनाओ।
इससे तुम सचमुच ही प्रसन्न रहोगे।

-ओशो

पत्थर को स्पर्श करना

इंद्रियां सिर्फ पदार्थ की ही खबर नहीं लातीं, वह तो इंद्रियां कमजोर हैं इसलिए पदार्थ की खबर लाती हैं, अगर इंद्रियां बहुत गहरे से देख सकें तो परमात्मा की खबर ले आती हैं। अगर मेरी आंखें सच में देख सकें सौंदर्य को तो सौंदर्य फिर चमड़ी का और शरीर का नहीं रह जाता, आंखें जितना गहरा देखती हैं, उतना ही सौंदर्य आत्मा का होने लगता है और जब आंखें पूरी तरह गहरा देखती हैं तो पत्थर नहीं रह जाता, भीतर से परमात्मा झांकने लगता है।

लेकिन हम इंद्रिय-विरोधी हैं, तो हमें पत्थर ही दिखाई पड़ता है, परमात्मा दिखाई नहीं पड़ती। अगर परमात्मा को देखना है तो इतना गहरा देखना पड़ेगा, गहरे-से-गहरा, कि कुछ देखने को पीछे शेष न रह जाए। कभी हमने सोचा ही नहीं। आपने कभी रास्ते के किनारे पड़े हुए पत्थर को हाथ में उठाकर स्पर्श किया है? कभी नदी के किनारे बैठ कर रेत को हाथ में लेकर दो क्षण विश्राम से उसका स्पर्श किया है? नहीं किया है। कभी नदी के पानी को चुल्लू में भर कर दो क्षण आंख बंद करके उसे समझने की कोशिश की है? चारों तरफ इतना विराट फैला हुआ है, यह चारों तरफ सब तरफ मौजूद है वही!

–ओशो

सभी को खुशी की चाह है, खुशी की खोज है और यही कारण है, कि हम चूकते चले जाते हैं। इसको खोजने की जरूरत नहीं है, बस जीना शुरू कर देना होता है। खुशी के लिए कल का इंतजार करने की जरूरत नहीं है, वरना तुम कभी खुश नहीं होओगे।

-ओशो

प्रेम का हाथ जहां छू दे, वहीं क्रांति

टालस्टाय एक दिन सुबह एक गांव की सड़क से निकला। एक भिखारी ने हाथ फैलाया। टालस्टाय ने अपनी जेब तलाशी, लेकिन जेब खाली थी। वह सुबह घूमने निकला था और पैसे नहीं थे।

उसने उस भिखारी को कहा, मित्र। क्षमा करो, पैसे मेरे पास नहीं हैं, तुम जरूर दु:ख मानोगे, लेकिन मैं मजबूरी में पड़ गया हूं। पैसे मेरे पास नहीं हैं। उसके कंधे पर हाथ रखकर कहा, मित्र! क्षमा करो, पैसे मेरे पास नहीं हैं। उस भिखारी ने कहा, कोई बात नहीं। तुमने मित्र कहा, मुझे बहुत कुछ मिल गया। यू काल्ड मी ब्रदर, तुमने मुझे बंधु कहा! और बहुत लोगों ने मुझे अब तक पैसे दिए थे, लेकिन तुमने जो दिया है, वह किसी ने भी नहीं दिया था, मैं बहुत अनुगृहीत हूं।

एक शब्द प्रेम का – मित्र, उस भिखारी के हृदय में क्या निर्मित कर गया? क्या बन गया? टालस्टाय सोचने लगा। उस भिखारी का चेहरा बदल गया, वह दूसरा आदमी मालूम पड़ा। यह पहला मौका था कि किसी ने उससे कहा था, मित्र। भिखारी को कौन मित्र कहता है? इस प्रेम के एक शब्द ने उसके भीतर एक क्रांति कर दी, वह दूसरा आदमी है। उसकी हैसियत बदल गई, उसकी गरिमा बदल गई, उसका व्यक्तित्व बदल गया। वह दूसरी जगह खड़ा हो गया। वह पद-दलित एक भिखारी नहीं है, वह भी एक मनुष्य है। उसके भीतर एक नया क्रिएशन शुरू हो गया। प्रेम के एक छोटे से शब्द से।

प्रेम का जीवन ही क्रिएटिव जीवन है। प्रेम का जीवन ही सृजनात्मक जीवन है। प्रेम का हाथ जहां भी छू देता है, वहां क्रांति हो जाती है, वहां मिट्टी सोना हो जाती है। प्रेम का हाथ जहां स्पर्श देता है, वहां अमृत की वर्षा शुरू हो जाती है।

-ओशो

असंभव क्रांति

शरीर स्पर्श से भी गहरा जाता है

एक व्यक्ति आंख बंद करके आपके हाथ को प्रेम से छूता है, स्पर्श वही होता है, वही व्यक्ति क्रोध से भरकर आपके हाथ को छूता है, स्पर्श वही होता है। जहां तक स्पर्श के शारीरिक मूल्यांकन का सवाल है, दोनों स्पर्श में कोई बुनियादी फर्क नहीं होता। फिर भी जब कोई प्रेम से भरकर हृदय को छूता है, तो उसी छूने में से कुछ निकलता है जो बहुत भिन्न है और जब कोई क्रोध से छूता है, तो कुछ

निकलता है जो बिल्कुल और है और कोई अगर बिल्कुल निष्पक्षता से, तटस्थता से छूता है, तो कुछ भी नहीं निकलता है। छूना एक सा है, स्पर्श एक-सा है।

अगर हम भौतिकशास्त्री से पूछने जाएंगे, तो वह कहेगा कि हाथ पर एक आदमी ने हाथ को छूआ, कितना दबाव पड़ा, दबाव नापा जा सकता है। हाथ पर कितना विद्युत का आघात पड़ा, वह भी नापा जा सकता है। एक हाथ से दूसरे हाथ में कितनी ऊष्मा, कितनी गर्मी गई, वह भी नापी जा सकती है, लेकिन वह ऊष्मा, वह हाथ का दबाव, किसी भी रास्ते से बता न सकेगा कि जिस आदमी ने छुआ उसने क्रोध से छुआ था या कि प्रेम से छुआ। फिर भी स्पर्श के भेद हम अनुभव करते हैं। निश्चित ही स्पर्श, केवल हाथ की गर्मी, हाथ का दबाव, विद्युत के प्रभाव का जोड़ नहीं है, कुछ ज्यादा है।

जीवन कुछ श्रेष्ठतर गणित पर निर्भर है। यहां जिन चीजों को हमने जोड़ा था, उनसे नई चीज पैदा हो जाती है। उनसे श्रेष्ठतर का जन्म हो जाता है, उनसे महत्त्वपूर्ण पैदा हो जाता है। क्षुद्रतम से भी महत्त्वपूर्ण पैदा हो जाता है। जिंदगी साधारण गणित नहीं है। बहुत श्रेष्ठतर, गहरा, सूक्ष्म गणित है। ऐसा गणित है जहां आंकड़े बेकार हो जाते हैं। जहां गणित के जोड़ और घटाने के नियम बेकार हो जाते हैं और जिस आदमी को गणित के पार, जिंदगी के रहस्य का पता नहीं हैं, उस आदमी को जिंदगी का कोई भी पता नहीं है।

–ओशो

ईशावास्योपनिषद

जागें स्पर्श के प्रति

जब मैं आपके हाथ को अपने हाथ में लेता हूं, तो क्या घटता है? जब मैं आपके हाथ को अपने हाथ में लेकर दबाता हूं, तो आप कहते हैं बहुत प्रेम किया जा रहा है या बहुत दुश्मनी की जा रही है। व्याख्याओं की बात है। हाथ दोनों में दबाए जाते हैं। सिर्फ इंटरप्रिटेशंस का फर्क है और कहना मुश्किल है कि जब हाथ दबाया जा रहा है तो एक सेकंड के भीतर दोनों बातें भी हो सकती हैं कि दबाते वक्त शुरू किया गया था प्रेम से और आखिर में दुश्मनी से अलग किया गया। उसमें कोई बहुत कठिनाई नहीं है। एक क्षण में इतना सब बदलता है तो जब मैं आपका हाथ दबा रहा हूं, तो आप कहते हैं प्रेम कर रहा हूं, लेकिन हो क्या रहा है? वस्तुतः क्या हो रहा है? अगर हमारे दोनों हाथों की जांच की जाए तो हो क्या रहा है?

विद्युत के कुछ कण विद्युत के दूसरे कणों पर दबाव डाल रहे हैं और मजे की बात यह है कि आपका और मेरा हाथ कभी भी स्पर्श नहीं कर पाते हैं। बीच में फासला बना ही रह जाता है। स्पेस बना ही रह जाता है। कम हो जाता है। दूर होता है तो दिखाई पड़ता है, कम होने लगता है तो दिखाई नहीं पड़ती। जब बहुत कम हो जाती है तो दिखाई नहीं पड़ती। जब दो हाथ एक-दूसरे को दबा रहे हैं, तब भी दोनों हाथों के बीच में खाली जगह होती है। उसी खाली जगह पर दबाव पड़ता है। आपके हाथ पर दबाव नहीं पड़ता। उस खाली जगह का दबाव आपके हाथ पर पड़ता है। खाली जगह के दबाव को प्रेम और दुश्मनी समझा जा रही है।

व्याख्याएं हैं! अगर इसको हम साक्षी की तरह देख सकें, तो बड़ी अद्भुत घटना घटती है। जब कोई आपका हाथ दबा रहा है, तो जल्दी से एकदम प्रेम और दुश्मनी मत देखें। सिर्फ हाथ के दबाने के साक्षी हो जाएं। तो आप अपनी चेतना में एक आमूल ट्रांसफार्मेशन पाएंगे और जब कोई आपके ओंठ पर ओंठ रख रहा है, तब आप एक क्षण को प्रेम इत्यादि को भूल जाएं और एक क्षण को सिर्फ साक्षी हो जाएं। तो आपकी चेतना में एक अजीब ही अनुभव होगा जो आपको कभी नहीं हुआ। तब हो सकता है आप अपने पर हंस सकें। जब तक हम दूसरे पर हंसते हैं, तब तक हम साक्षी नहीं हैं। जिस दिन हम अपने पर हंस पाते हैं, उस दिन साक्षी हो जाते हैं, उस दिन हम साक्षी होने लगते हैं इसलिए सारी दुनिया के लोग दूसरों पर हंसते हैं। संन्यासी सिर्फ अपने पर हंसता है और जो अपने पर हंस सकता है, उसे कुछ दिखाई पड़ना शुरू हो गया।

—ओशो

मैं मृत्यु सिखाता हूं

तुमने समुंद्र मंथन की कथा पढ़ी है
मंथन हुआ, तो जहां से जहर निकला
वहीं से अमृत भी निकला
असल में जहां से जहर निकल आया
वहां से अमृत निकलने की सुविधा शुरू हो गई
इतना यथार्थ?
जहां से मौत निकल सकती है
वहीं से जीवन भी निकल सकता है।

-ओशो

स्वाद का पारखी कौन?

सच ही, सब कुछ किया हुआ है प्रकृति का। जिसे आप कहते हैं, मैं करता हूं, वह भी प्रकृति का किया हुआ है। जिसे आप कहते हैं, मैं चुनता हूं, वह भी प्रकृति का चुना हुआ है। आप कहते हैं, यह चीज मुझे बड़ी स्वादिष्ट लगती है। कभी आपने सोचा कि स्वादिष्ट लगती है, आपको? लेकिन बुखार चढ़ जाता है, फिर स्वादिष्ट नहीं लगती। सिर्फ आपकी जीभ पर प्रकृति के रसों का और भोजन के रसों का तालमेल है। आप नाहक बीच में पड़ जाते हैं। आप नाहक हर जगह बीच में खड़े हो जाते हैं। जीवन कर रहा है, सब कुछ जीवन कर रहा है। सुख-दुःख, जो आपको सुखद लगता है, वह भी प्रकृति का गुणधर्म है। जो आपको दुःखद लगता है, वह भी प्रकृति का गुणधर्म है।'

–ओशो

गीता दर्शन अध्याय 3

स्नेहल स्पर्श की कमियां

वैज्ञानिकों ने खोजा है कि स्त्री को गैर कामुक ढंग से स्पर्श करने से उसका रक्तचाप कम हो सकता है। नियमित रूप से उसे सहलाना, एक स्वस्थ जीवन शैली का हिस्सा हो सकता है। यह खोज सिर्फ स्त्री के बारे में सच है। पुरुष के सबंध में पाया गया है कि सहलाने से उसके रक्तचाप पर कोई असर नहीं होता।

डॉक्टरों का यह मानना है कि पशु प्रेमी दीर्घायु होने के अलावा स्वस्थ जीते हैं, क्योंकि कुत्ते और बिल्ली को सहलाने से उनका अपना तनाव तथा रक्तचाप कम हो जाता है। जो सहला रहा है उसके लिए तो यह टॉनिक माना जाता है

और जिस पर प्रयोग किया जाता है उसे तो और भी लाभ होता है, लेकिन यह तभी संभव है जब यह स्पर्श कामुक न हो, सैक्स के पहले का फोरप्ले न हो। कामुक स्पर्श से रक्तचाप और बढ़ जाता है। लंदन में 59 स्त्रियों पर यह प्रयोग किया गया कि एक रोमांस भरी फिल्म देखते हुए उनके प्रेमी या पति उनकी पीठ, हाथ या गर्दन सहला रहे थे। उनका ब्लड प्रैशर पहले और बाद में नापा गया तो पहले की अपेक्षा बाद में कम पाया गया। सहलाने से मस्तिष्क उत्तेजित होकर ऑक्सिटोसिन नाम के कैमिकल को स्त्रवित करने

लगा जिससे दिल की रफ्तार कम होती है। ऑक्सिटोसिन एक शांत करने वाला हार्मोन है और ऑर्गाज्म के दौरान स्त्री और पुरुष दोनों इसे पैदा करते हैं।

ओशो ने इस संबंध में जो कहा है वह समझने जैसा है-

'यदि तुम किसी के प्रति प्रेम और करुणा महसूस करते हो और अपनी हृदय की धड़कनों में उसे महसूस करते हो, उसे तुम ऐसा महसूस नहीं करते कि वह मशीन है और उसे सुधारना है, बल्कि वह उच्चतम मूल्यों से भरी ऊर्जा है, यदि तुम उसके प्रति अनुग्रह से भरे हो कि वह अपनी ऊर्जा में तुम्हें आत्मसात होने दे रहा है तब धीरे-धीरे तुम पाओगे कि जैसे तुम वाद्ययंत्र बजा रहे हो। पूरा शरीर वाद्ययंत्र हो जाता है और तुम अपने भीतर लय महसूस कर सकते हो। सिर्फ उस व्यक्ति को ही नहीं, बल्कि तुम्हें भी मदद मिलेगी।

दुनिया में समाज की जरूरत पड़ रही है, क्योंकि दुनिया से प्रेम विदा हो गया है। किसी जमाने में प्रेमी का एक स्पर्श काफी होता था। मां अपने बच्चे के शरीर को छूती है और उसके शरीर के साथ खेलती है और यह मसाज हो जाती थी। पति अपनी पत्नी की देह से खेलता था, यह काफी हो जाता, जरूरत से भी ज्यादा। यह सघन विश्रांति होती थी और प्रेम का हिस्सा भी।

लेकिन यह दुनिया से विदा हो चुका है। धीरे-धीरे हम भूल ही गए हैं कि कहां स्पर्श किया जाए, कैसे स्पर्श किया जाए, कितना गहरे से स्पर्श किया जाए। सच तो यह है कि स्पर्श पूरी तरह से एक भूली बिसरी भाषा हो गई है। हम स्पर्श के प्रति अनाड़ी हो गए हैं, क्योंकि तथाकथित धर्मों द्वारा यह शब्द ही निंदित हो गया। इसे उन्होंने कामुक रंग दे दिया है। यह शब्द कामुक हो गया और लोग डर गए। सभी स्पर्श से अपने को बचाते हैं।

अब पश्चिम दूसरी अति पर चला गया है। स्पर्श और मसाज कामुक हो गए हैं। अब मसाज आवरण है, संबल है कामुकता का। सच, तो यह है कि न तो स्पर्श और न ही मसाज कामुक है। ये प्रेम के कृत्य हैं। जब प्रेम अपनी ऊंचाई से गिरता है तो यह सेक्स हो जाता है और तब ये गंदा हो जाता है। इसलिए प्रार्थनापूर्ण होओ। जब तुम किसी के शरीर को स्पर्श करो तो प्रार्थनापूर्ण हो जाओ-जैसे कि परमात्मा स्वयं वहां है और तुम बस उसकी सेवा कर रहे हो। संपूर्ण ऊर्जा के साथ बहो, तुम इतना आनंद महसूस करोगे जितना कभी भी नहीं महसूस किया होगा। तुम सघन ध्यान में उतर जाओगे।

जब मसाज करो, तब सिर्फ मसाज करो। किसी दूसरी चीज के बारे में मत सोचो, क्योंकि वह व्यवधान हो जाएगा। अपनी उंगलियों और हाथों से अपनी पूरी

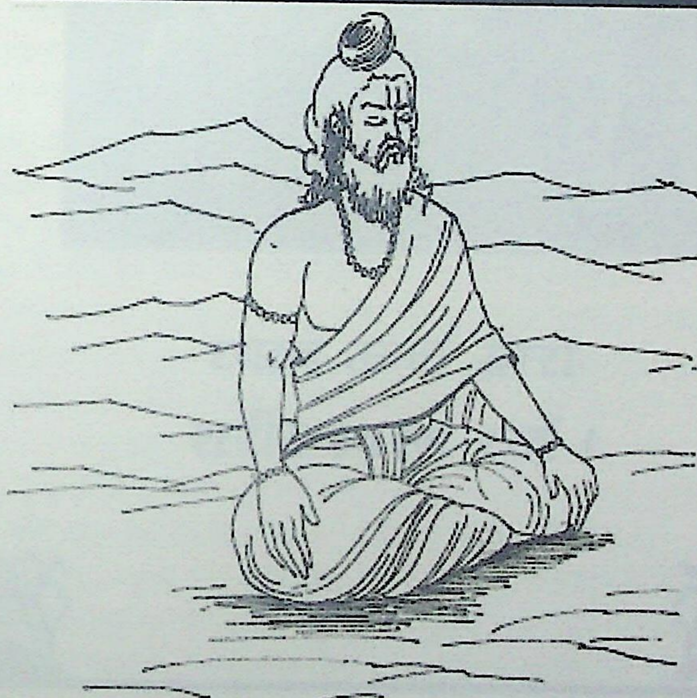
चेतना को बहने दो, तुम्हारी आत्मा वहां हो। यह मात्र शरीर को छूना भर न हो। तुम्हारी पूरी आत्मा दूसरे के शरीर में उंड़ेल दो, गहरे में चले जाओ, गहनतम ग्रंथियों को विश्रांत करो और इसे खेल बना लो। एक काम की तरह मत करो, इसे खेल बनाओ और मजा लो। हंसो और दूसरे को भी हंसने दो।

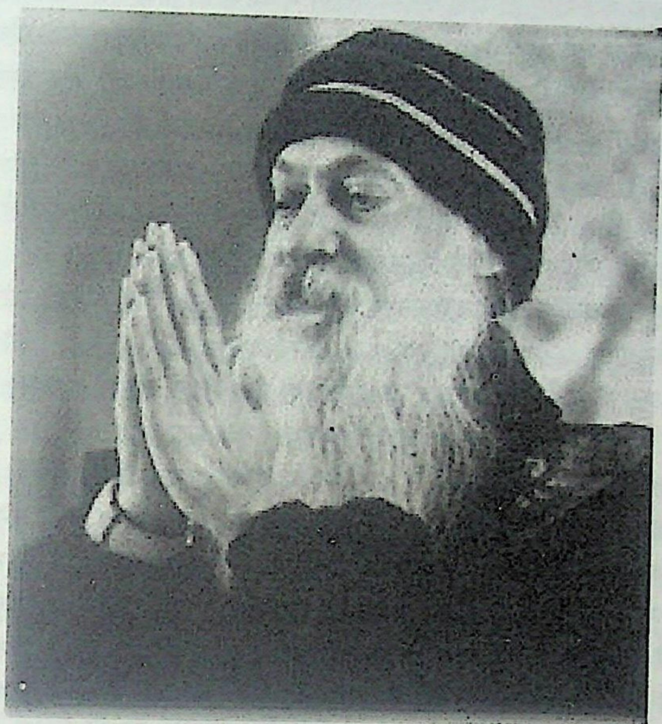
—ओशो

हैमर ऑन दि रॉक

ध्यान कोई चेष्टा नहीं है।
चेष्टा से तो तनाव पैदा हो जाएगा।
चेष्टा कौन करेगा?
वह तो मन ही करेगा।
और ध्यान है मन का अतिक्रमण।
ध्यान चेष्टा से नहीं होता,
ध्यान तो होता है विश्राम में।

-ओशो





ध्यान ऊर्जा द्वारा शरीर स्वस्थ रखें।





ऊर्जा सर्वव्यापी है। सभी चेतन-अचेतन में व्याप्त है। पांचों तत्त्व अपने-अपने ढंग से ऊर्जा देते हैं। पेड़-पौधे प्रकृति से ऊर्जा लेते हैं, जब मनुष्य पेड़-पौधों से प्राप्त अन्न व फलों को भोजन रूप में लेता है तो ऊर्जा शरीर को प्राप्त होती है। और उस ऊर्जा से हम अपने नित-प्रतिदिन के कार्य करते हैं। विद्युत भी ऊर्जा का सघन रूप है। उस ऊर्जा को हम दूसरे ढंग से उपयोग करते हैं। हम सब ध्यान करते हैं, साधना करते हैं तो हम भी भीतर की ऊर्जा को जगाते हैं। जो कि हमारी चेतना का विकास करती है, कुण्डलिनी जाग्रत करती है।

पूर्व में जब ऋषि-मुनि साधना करते थे, सतत् साधना से वे ऊर्जावान हो जाते थे और शरीर के चारों तरफ एक आभामंडल महसूस कर सकते थे। धीरे-धीरे उन्हें अनुभव में आया कि यदि हम ऊर्जा भरे हाथ किसी बीमार अंग पर रखते हैं तो वह बीमारी से मुक्त हो जाते हैं। भगवान बुद्ध और जीसस भी इस विधि को जानते थे। उससे पूर्व ऋषि आशीर्वाद देते थे या हाथ छुआते थे रोगी ठीक हो जाते थे। आशीर्वाद देना या हाथ छूना ऊर्जा देने का उनका अपना ढंग था।

क्या हम भी ऊर्जा को ग्रहण कर अपने बीमार अंग या किसी दूसरे के बीमार अंगों को ऊर्जा देकर ठीक कर सकते हैं? यह प्रश्न अक्सर मेरे मन में आता था। ओशो जब भगवान बुद्ध के सूत्रों पर व्याख्या कर रहे थे, तो एक सूत्र की व्याख्या करते हुए एक छोटा सा प्रयोग समझाया कि "यदि आपको कहीं पीड़ा या दर्द है तो आंख बंद कर पूरा-का-पूरा ध्यान, पूरी चेतना की ऊर्जा को उस दर्द व पीड़ा वाले अंग पर ले जाएं। धीरे-धीरे दर्द से मुक्त हो सकते हैं। संभवतः आप दर्द से पूरी तरह मुक्त न हों, परन्तु बार-बार ऐसा करने से दर्द से पूर्णतः मुक्ति पा सकते हैं।" जब भी कभी ऐसी कोई तकलीफ शरीर में होती तो इस प्रयोग को करता था। वांछित परिणाम मिलते थे। मित्रों को बताता कि ऐसा करो वे नहीं कर पाते थे, दवाई लेते थे, जो करते थे उन्हें विधायक परिणाम मिलता।

जब मुझे रेकी के बारे में पता चला कि प्रकृति से हाथों में ऊर्जा लेकर हम वह ऊर्जा बीमार अंगों को स्पर्श द्वारा देकर बीमारी से मुक्त हो सकते हैं। सीखने की लालसा जगी। संयोगवश जून 1999 में पूना गया तो पता चला वहां काफी मित्र रेकी सीखते हैं। वहां सत्या रेकी कम्यून में 21 दिन का प्रशिक्षण

प्राप्त कर रेकी मास्टर का प्रमाण-पत्र प्राप्त किया। इस प्रशिक्षण के दौरान तीन दिन दीक्षा दी गई तथा दूसरे सप्ताह पढ़ाया व समझाया गया तथा तीसरे सप्ताह दीक्षा देना सिखाया गया तथा अन्तिम दिन परीक्षा हुई।

इक्कीस दिन के प्रशिक्षण के दिनों में महसूस किया कि जो यहां पढ़ाया व समझाया जा रहा है, वह सब ओशो ने विभिन्न प्रवचनों में बताया है। प्रशिक्षण के दौरान व उपरान्त मेरे मन में यह प्रश्न सदा रहा कि ऊर्जा ग्रहण करने का कोई और सरल ढंग होना चाहिए। रेकी दीक्षा के लिए हम सदा दूसरे पर निर्भर हैं फिर वह सिम्बल खोलना व बंद करना, बाद में सिम्बल्स पर निर्भरता। यह प्रश्न मैंने अचेतन में भेजना शुरू कर दिया। एक दिन अहसास हुआ कि ओशो ने जो प्रार्थना ध्यान बताया है, वही ठीक ढंग है और सरल भी। प्रार्थना ध्यान में हम ऊर्जा अस्तित्व से हाथों में लेते हैं और दूसरे चरण में पृथ्वी को देते हैं। तब मुझे अहसास हुआ कि शरीर भी तो पृथ्वी का हिस्सा है। क्यों न वह ऊर्जा पृथ्वी को देने के बजाय शरीर के बीमार अंगों को दें? यह प्रयोग फिर काफी मित्रों को करने को कहा, उन्होंने प्रयोग को किया और वांछित परिणाम मिले। तब इस ऊर्जा को हीलिंग नाम दिया।

प्रकृति ने हमारे रहने के लिए शरीर को अद्भुत बनाया है और हमें पूर्णतः स्वतंत्रता भी दी है। पशु के तल पर जियें, मनुष्य के तल पर जियें या देवता के तल पर। शरीर का जिस भांति चाहे उपयोग करें। भोग में उतरें या योग में। कैसे कर्म करें? हाथों से प्रार्थना करें, सेवा करें, या हथियार चलाएं। आग से भोजन पकाएं या मकान जलाएं। सृजन करें या विनाश करें। सब तरह कि स्वतंत्रता दी है।

शरीर रुग्णता के प्रमुख कारण

कोई नहीं चाहता कि शरीर रुग्ण हो, परन्तु फिर भी शरीर रुग्ण हो जाता है। क्या कारण हो सकते हैं? कुछ बुनियादी कारणों की चर्चा हम यहां करेंगे।

1. **रहन-सहन व खान-पान का ढंग** – भोजन शरीर की आवश्यकता है। किस प्रकार का भोजन हम शरीर को देते हैं। यह बात शरीर के रख-रखाव में महत्त्वपूर्ण है। शरीर को क्या चाहिए, कितना चाहिए यह शरीर से नहीं पूछते। समय पर न खाना, प्रातः बिस्तर पर उठने से लेकर रात सोते तक पेट में कुछ ना कुछ डालते रहते हैं। पेट को खाया हजम करने का समय भी नहीं देते और डाल देते हैं। आजकल फास्ट फूड का जमाना आ गया है। स्वाद ही

रह गया है पौष्टिकता के मायने ही खत्म हो गए। पृथ्वी में तत्त्व नहीं तो अनाज में तत्त्व कहां से आएंगे? नवयुवक जो विवाह योग्य हो गया है, कितनी खुराक लेता है, आज कोई भी ध्यान नहीं देता। विवाह के 4-6 महीने के अंदर ही कमजोरी, फिर डॉक्टरों से ताकत के इंजेक्शन। जानकार कहते हैं कि जितना आम आदमी खाता है, वह आधा डॉक्टरों के लिए खाता है, यानि आधा ही खाएं, शरीर से पूछ कर खाएं तो, शरीर रुग्ण होगा ही क्यों? फिर डॉक्टरों के पास क्यों जाएगा? सोने का समय, उठने का समय, खान-पान जरूरत अनुसार, सैर व व्यायाम करें तो शरीर स्वस्थ रहेगा।

2. **इच्छाएं-वासनाएं** - आज हम जो भी हैं, जैसे भी हैं उसको हमने ही कभी न कभी चाहा था। सब हमारी इच्छाओं के अनुसार हो रहा है। कल जैसे भी होंगे हमारी इच्छाओं के अनुसार ही होंगे। इच्छाओं का, वासनाओं का बीज हम ही बोते हैं और प्रकृति इच्छा पूर्ति में कोई कंजूसी नहीं करती। चाहे प्रकृति को कितने ही जन्म देने पड़ें आपका शरीर बदलता है ,परन्तु प्रकृति के लिए हम एक निरंतरता continuity है। आज हम जो चाहते हैं प्रकृति हमें उसी समय दे ऐसा जरूरी नहीं है, क्योंकि वह आपकी पिछली इच्छाएं जो computer में feed कर रखी है, वह देगी। जब आपकी इस इच्छा जो जब अब मांग की उसको नम्बर आने पर ही पूरा करेगी। जब चाहा था तब ठीक था, परन्तु प्रकृति जब मांग पूरी करेगी वह उन परिस्थितियों के अनुसार आपके अनुरूप नहीं होगा।

आप सोच रहे होंगे कि इसका शरीर की रुग्णता का से संबंध है? संबंध है, इसलिए इसकी चर्चा कर रहे हैं। मान लो आपके एक मित्र को कोई बीमारी है, आप पूछते हो, इस बीमारी के क्या लक्षण हैं? यदि उनमें से कोई ऐसा लक्षण भी बताता है, जिसके बारे में आपको कोई अनुभव नहीं, आप सोच में पड़ गए कि यह क्या होता है, कैसा होता है? तो आपने उस बीमारी को निमंत्रण दे ही दिया। बीज बो दिया। जाने-अनजाने। इच्छाएं हमारी नित नई बनती रहती हैं। समय रहते उनका निवारण न किया तो बीज कभी फूट सकता है, फिर फल आने में देर नहीं लगेगी।

3. **सम्मोहन** - एक कहानी सुनी होगी, पंडित एक बकरी का बच्चा लेकर जा रहा है। तीन ठगों के बार-बार कहने पर बकरी नहीं कुत्ता है, तो उस पंडित ने सम्मोहित होकर बकरी का बच्चा वहीं छोड़ दिया। यह है सम्मोहन।

स्वयं हम अपने को भी सम्मोहित करते हैं। सम्मोहन से बीमारी को बुला भी लेते हैं। कैसे? मान लो आपको कोई तकलीफ हो गई, डॉक्टर के पास गए, डॉक्टर

निदान कर दवाई देता है। आप ठीक नहीं हुए। वह दवाई बदल कर देता है। फिर भी ठीक नहीं होते। चार-पाँच दिन के बाद कहता है, कोई दवाई काम नहीं कर रही, आप शूगर टेस्ट करवा लो। सम्भवतः वह निदान ठीक नहीं कर पाता इसलिए दवाई बदलता है। आप वहम में हो गए कि कहीं शूगर ही न हो। एक टेस्ट करवाओगे शूगर नहीं मिली, फिर दूसरे के पास टेस्ट करवाने जाओगे, थोड़ी बहुत शूगर की शिकायत आपके वहम् कहें या सम्मोहन कहें, से हो ही जाएगी। यह बार-बार का दोहराना सम्मोहन ही तो है। शूगर ना भी होगी तो भी वहम् नहीं जाएगा। जैसे परीक्षा के दिनों में घबराहट के कारण बच्चा बीमार हो जाता है। थर्मामीटर तापमान भी बताता है, शरीर भी गर्म होगा, परन्तु यदि दवाई न दी जाए, तो परीक्षा का समय समाप्त होते ही बच्चा स्वयं ठीक हो जाता है। मैं एक मित्र के घर गया उसकी लड़की सातवीं कक्षा में पढ़ती थी। परीक्षा के दिन थे, मित्र घर पर नहीं था, उसकी पत्नी लड़की को लेकर डॉक्टर के पास जा रही थी। मैंने पूछा तो उसने सारी बात बताई। मैंने उसे कहा चाय बना, मैं डॉक्टर के पास दिखा लाऊंगा। चाय के बाद मैं लड़की को डॉक्टर नहीं उसकी सहेली के पास ले गया और कहा जो कॉपी तेरे पास नहीं इससे लेकर पढ़ मैं अभी आता हूं। थोड़ी देर बाद उसे घर ले गया। लड़की बिल्कुल ठीक थी। कापी न होने के कारण घबरा गई, उसके मन ने शरीर में नकली तापमान पैदा कर दिया। घबराहट खत्म, तापमान नॉर्मल हो गया।

उसी प्रकार से आपको काम से थकावट हो गई, नींद पूरी नहीं ले पाए तनाव महसूस करोगे। डॉक्टर के पास जाओगे वह रक्तचाप देखकर कह देगा कि उच्च रक्तचाप है, दवाई ले लो दो दिन आराम करो। आप दो दिन बाद ठीक हो जाओगे। आप दवाई के कारण नहीं आराम करने के कारण ठीक हो गए, परन्तु आपको लगेगा कि आपको रक्तचाप रहता है, दवाई के कारण ठीक हो गया हूं। आप मित्रों से, घर परिवार में सब को चर्चा करते रहोगे। कोई कुछ-न-कुछ आपको सुझाव देगा ही आप सम्मोहित होते जाओगे।

हमें अधिकांश रक्तचाप तथा शूगर वाले रोगी सम्मोहन के कारण ही रोगग्रस्त मिले। वे वास्तविक बीमार नहीं थे। यदि कहो कि बीमारी झूठी है तो Test Report तथा E.C.G. की बातें करते हैं। वे टेस्ट, रिपोर्ट वैसे ही झूठ हैं, जैसे कि परीक्षा के दिनों में बच्चे को तापमान का होना।

यदि दस आदमी यह निर्णय कर लें, एक आदमी को बार-बार आकर कहें कि रामलाल आज तुझे क्या हो गया, चेहरा पीला है ऐसे जैसे कि तुझे बुखार है। ठीक-ठाक आदमी दसवें आदमी के कहने तक बीमार हो ही जाएगा।

हम सम्मोहित स्वयं की बातों से भी हो सकते हैं। ओशो प्यारी कहानी कहते हैं - एक पत्रकार मरा और स्वर्ग के दरवाजे पहुंच गया। द्वारपाल ने कहा, यहां केवल बीस पत्रकार ही रह सकते हैं वे पहले से हैं इसलिए आप नर्क में जाओ। पत्रकार ने कहा यदि कोई पत्रकार नर्क जाने को राजी हो जाए फिर तो रह सकता हूं। द्वारपाल ने पत्रकारों से मिलने की इजाजत दे दी। हर पत्रकार को जाकर कहा कि नर्क में एक बड़ा अखबार छपना शुरू होने वाला है। सम्पादक की जरूरत है। सांझ सभी पत्रकार नर्क को चले गए अंत में वह पत्रकार भी नर्क में जाने लगा। द्वारपाल ने कहा आप क्यों जा रहे हो? पत्रकार ने कहा हो-न-हो यह बात सच है। नहीं तो इतने लोग कैसे मानते? अपनी ही बनाई बात सत्य लगने लगी। यह है सम्मोहन।

4. धारणा का प्रभाव - आप जैसा सोचते हैं, विचारते हैं, धारणा करते हैं, उसका प्रभाव तो आप पर पड़ता ही है, परन्तु दूसरे की धारणा का प्रभाव भी आप पर पड़ता है। जो व्यक्ति शुभ, मंगल के अतिरिक्त और कुछ नहीं सोचता उसके हृदय में करुणा और दूसरे के मंगल व कल्याण की भावना सदा बहती है। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में डिलावर प्रयोगशाला में दस वर्ष की खोजों के बाद पाया कि ऐसे व्यक्ति के पास जाते ही जो आपके प्रति मंगल की भावना रखता है खून से सफेद कण जो हमारे स्वास्थ्य की रक्षा का मूल आधार हैं, पन्द्रह सौ की तादाद से तत्काल बढ़ जाते हैं। खून की जांच पहले व बाद में करने पर यह पाया गया तथा जो व्यक्ति आपके प्रति दुर्भाव रखता है, उसके पास जाने पर सोलह सौ कम हो जाते हैं।

सफेद कण जितने ज्यादा आपके शरीर में होंगे उतना आपका स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है। सफेद कण क्या हैं? चोट लग जाती है, चोट लगने के बाद सफेद कण तेजी से चारों ओर सुरक्षा कवच बना लेते हैं, खुरंड की पर्त सफेद कण की पर्त है।

जगदीश चन्द्र बसु ने पौधों को प्रभावित होते पाया है। मंगल भावना सहित आने वाले व्यक्ति की वह प्रतीक्षा करता है।

गाय को अकारण मां नहीं कहा गया। कितने ही आप थके हुए हों, स्वस्थ गाय के नीचे लेट जाओ, भाव करो : गाय से आप पर शक्ति गिर रही है। पांच मिनट के अंदर थकान खत्म हो गई और आप तरोताज हो गए। मजे की बात जब तक आप गाय के नीचे लेटे हैं, वह हिलेगी नहीं। उसमें मां की ममता है इसलिए मां कहते हैं तथा इसलिए गो मांस नहीं खाते।

धारणा पतंजलि योग आठ अंगों में छटवां सूत्र है और भगवान महावीर के योग सूत्र का पहला, क्योंकि भगवान महावीर का मानना है कि धारणा से सब शुरू हो जाता है। धारणा जैसे ही हमारे भीतर गहन होती है, हमारी चेतना रुपांतरित होती है न केवल हमारी, हमारे पड़ोस में जो बैठा है उसकी भी इसलिए महावीर ने कहा है, अज्ञानी से दूर रहना मंगल,दुष्ट से दूर रहना मंगल है। ज्ञानी के निकट रहना मंगल है। चेतना जिसकी स्वस्थ है, उसके निकट, सानिध्य में रहना मंगल है। सत्संग का इतना ही अर्थ है कि जहां शुभ धारणाएं हों उस वातावरण में रहना मंगल है।

महावीर अपने साधुओं को कहते थे, मंगल की भावना में डूबे रहो चौबीस घंटे उठते, बैठते, श्वास लेते-छोड़ते।

धारणा के प्रभाव का उल्लेख करते हुए ओशो ने रूस के वुल्फ मेसिंग की आत्मकथा के बारे में बताया है। उसने लिखा है कि जब मैं 15-16 वर्ष का था, घर से भाग खड़ा हुआ और पास में पैसा भी नहीं था। ट्रेन में नीचे फर्श पर छिपा हुआ पड़ा था, बिना टिकट के कारण। मैसिंग ने लिखा है कि वे शब्द मुझे कभी नहीं भूलते। टिकट चेकर का कमरे में प्रवेश, उसके जूते की आवाज और मेरा श्वास का ठहर जाना और घबराहट के कारण ठंडी सुबह में पसीने छूट जाना और उसका मेरे पास आकर पूछना तुम्हारा टिकट। मेरे पास टिकट तो था नहीं अचानक पास में पड़ा हुआ अखबार के कागज का टुकड़ा हाथ में उठा लिया, आंख बंद की और संकल्प किया कि यह टिकट है और उसे टिकट चेकर को दे दिया और मन में सोचा उसे टिकट दिखाई पड़े। चेकर ने उस कागज को पंच किया, टिकट वापिस लौटाया और कहा 'पागल हो'? जब टिकट तुम्हारे पास है तो नीचे क्यों पड़े हो? खुद को भरोसा नहीं आया, परन्तु उस दिन से पूरी जिन्दगी बदल गई। धारणा के संबंध में सर्वाधिक अनुभव मैसिंग ने किए।

नवीनतम खोजों के आधार पर यह पाया गया है कि जितने ज्यादा लोग बीमार आदमी को देखने जाएं, मंगल भावना के साथ वह मरीज जल्दी ठीक होता है। और यह भी पाया गया है, चार व्यक्तियों के साथ एक व्यक्ति बिना मंगल भावना के जाए तो वह जल्दी ही वहां से भाग खड़ा होगा। मंगल भावना कहीं से भी भेजी जा सकती है। यदि ध्यान के बाद मंगल भावना किसी को भेजे तो जल्दी पहुँचती है व प्रभावी होती है।

मन में मंगल की भावना गहन हो तो उसकी आकांक्षा शुरू हो जाती है। आकांक्षा को पैदा नहीं करना पड़ता। मंगल की भावना को पैदा करना पड़ता

है। आकांक्षा मंगल की धारणा के पीछे छाया की भांति चली आती है।

महत्त्वपूर्ण है 'प्राण शरीर में पहले बीज रूप में चीजें पैदा होती हैं, और वृक्षरूप में हमारे भौतिक शरीर तक फैल जाती है। मंगल की स्तुति है – यह प्राण शरीर में बीज डालने का उपाय है।'

5. कर्मों का फल – जो भी कर्म हम करते हैं उसका फल भी हम ही भोगेंगे। आग में हाथ मैं डालूंगा तो मेरा हाथ जलेगा। तत्क्षण फल मिला बीमारी वाला भोजन लिया तो बीमार हो गए। मौसम की परवाह न कर उल्टा व्यवहार किया तो बीमार तो होंगे ही। फल मिलता है तत्क्षण, परन्तु कुछ कर्मों का फल हमें कुछ देर के बाद मिलता है, उसे शास्त्र कहते हैं। संचित कर्मों का फल, एक मित्र ने एक प्रशिक्षण के दौरान पूछा यह टालने वाली बात हो गई। इसे ऐसा समझें : एक व्यक्ति कई वर्षों से बीमार है, सब तरह का इलाज किया ठीक नहीं हुआ। कोई उसे कहता है जा उस बाबा के पास झाड़ा लगवा ले। बाबा झाड़ा लगा देता है तथा राख की चुटकी दे देता है, कहा दूध के साथ पी जाना और मरीज ठीक हो जाता है। झाड़ा व राख काम करता है या नहीं, बीमारी मिटने पर आई तो किसी बहाने से ठीक हो गया, यानि कर्मों का फल भोग लिया।

रेकी प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षक ने बताया था कि रेकी देते समय कभी गारंटी मत लेना कि ठीक करके रहूंगा, यानि कि मरीज भोग रहा है अपने कर्मों के कारण वो तो भोगेगा, परन्तु गारंटी के माध्यम से उसके कर्म अपने पर ले लिए, वह ठीक हो जाएगा, परन्तु रेकी देने वाला उसका कर्मफल भोगेगा। मैं एक मित्र को जानता हूँ जो रेकी करता है, परन्तु पिछले वर्षों से चेहरे पर खुजली से पीड़ित सभी तरह के इलाज करवा हार चुका, पूरी बात किसी को कहता नहीं था, परन्तु तब तक मैंने रेकी का प्रशिक्षण लिया नहीं था। पूरी जानकारी नहीं थी। ऐसा प्रतीत होता है कि उसने जरूर किसी के कर्म खरीदे होंगे।

मैं एक मित्र को जानता हूं, वह काफी दिनों से बीमार था पुरानी बात है, बीमारी से तंग आकर आत्महत्या करने की सोची और घर में पड़ा साबुन घोलकर पी गया। मरा तो नहीं, उल्टी व दस्त से दो-तीन दिन पीड़ित रहा, पेट की सफाई हो गई, गंदगी निकल गई और वह ठीक हो गया। बहाने से ठीक हो जाता है कर्मों का फल भोगते ही। मौत भी तो बहाने से आती है।

यदि हम कर्म फल नहीं मानते तो इच्छा की होगी। वह भी तो बीज हमने ही बोया है। कर्म यानि बीज। बीज बोएंगे तो फसल हम ही काटेंगे। कुछ कर्मों का फल उस समय नहीं मिलता। उनका फल बाद में मिलता है। शास्त्र कहते

हैं, संचित कर्मों का फल प्रकृति हमें समयानुसार देती है, अपने ढंग से देती है।

ओशो ने एक घटना का जिक्र किया है। भगवान बुद्ध आनंद के साथ जा रहे हैं, रास्ते में एक सुअरी, जो कीचड़ में थी, वे देख कर हंसे। आनंद के पूछने पर भगवान ने कहा यह पिछले जन्म में राजकुमारी थी, उससे पहले यह मुर्गी थी। जब मुर्गी थी, बुद्ध के आश्रम में रहती थी। बुद्ध ऊर्जा क्षेत्र में पली बढ़ी तो उस प्रताप से राजकुमारी हुई। एक दिन बाथरूम में बिल-बिलाते कीड़ों को देखकर वैराग्य हो गया और स्वर्ग चली गई। स्वर्ग के भोगों में सब भूल गई।

जिन कर्मों के प्रताप से स्वर्ग मिला वे चुक गए तो वापिस सुअरी बन गई। वह चाहती तो स्वर्ग से ऊपर उठ सकती थी। स्वर्ग के भोगों से ऊपर उठ सकती थी, परन्तु भोगों में लिप्त होकर नीचे गिरी। ध्यान रहे, आज आप धनी हो, करोड़ों में खेल रहे हो। स्वर्ग की सब सुविधा आपके पास हो, उन्हें भोग रहे हो। अगले जन्म के लिए कुछ कर्म नहीं किया आपका, क्या हाल होने वाला है?

शास्त्रों में नारद की कहानी आती है कि विष्णु नारद के साथ हैं। बातों-बातों में नारद को पता चला कि गुरु होना चाहिए। नारद ने विष्णु से पूछा गुरु किसे बनाऊं। विष्णु ने कहा प्रातः शहर के बाहर के दरवाजे पर बैठो। दरवाजा खुलने पर जो भी पहला व्यक्ति आए उसे गुरु बना लेना। अगले दिन बैठा एक मछुआरा जाल लिए आया। नारद को गुरु बनाने जैसा नहीं लगा। दूसरे दिन शहर के दूसरे दरवाजे पर जाकर बैठा। फिर वही मछुआरा आया। विष्णु ने कहा आज तीसरे दिन जा रहे हो, गुरु नहीं बनाया तो मेरे पास कभी मत आना। तीसरे दिन नारद शहर के तीसरे दरवाजे पर जा बैठा। फिर वही मछुआरा आया। चरण छू गुरु बनाया और वापिस विष्णु के पास आया। विष्णु के पूछने पर नारद ने बताया गुरु तो बनाया पर... विष्णु ने कहा गुरु के 'पर' लगाने के दंड स्वरूप 84 लाख योनियों में भटकना होगा। नारद गिड़गिड़ाए, तो नारद से कहा गुरु उपाय बता सकता है। नारद भागे गुरु के पास आए जो कि मछलियाँ पकड़ रहा था। चरण स्पर्श कर बात बताई। गुरु ने कान में कुछ कहा। नारद वापिस विष्णु के पास आए, प्रार्थना की 84 लाख योनियों की सूची देवें, मैं स्वयं शरीर बदलता रहूंगा। विष्णु ने कागज पर सूची बना दी। नारद सूची को जमीन पर रख लौट गया। विष्णु ने पूछा यह किसने बताया नारद ने कहा गुरु ने।

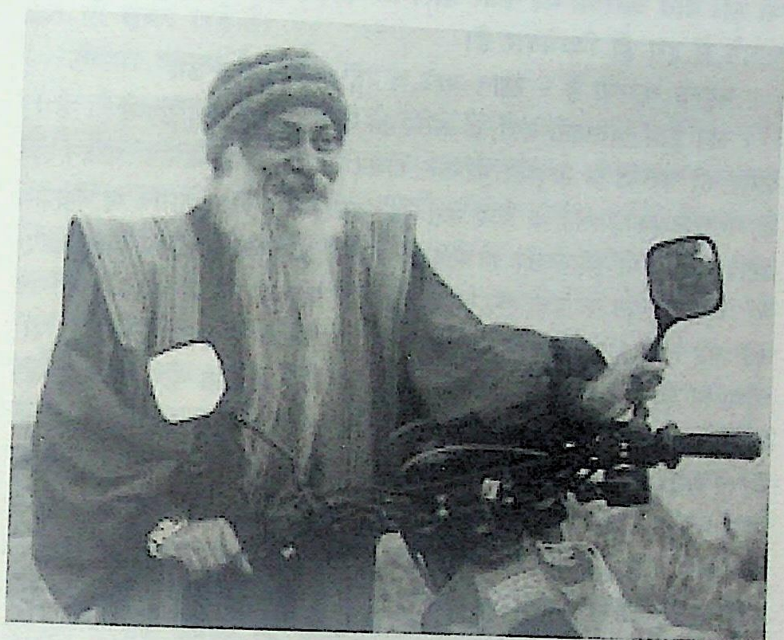
कहानी से आप समझ सकते हैं कल्पना में नारद ने 84 लाख योनियों को भोग डाला। आप भी इच्छा रूपी बीजों को कल्पना में भोग कर मुक्त हो सकते हैं।

कभी भी किसी बीमार व्यक्ति से हाल-चाल पूछते हैं, सजग रहें कि उसकी बीमारी के लक्षणों के प्रति। आप प्रश्न न बताना इन लक्षणों में शरीर में क्या होता है? बीज न बोएं सजग रहें।

ध्यान से आनंद पैदा नहीं होता, ध्यान सिर्फ दुःख को हटाने की औषधि है। दुःख की उपाधि लगी, दुःख की व्याधि लगी ध्यान की औषधि से हट जाती है और भीतर का जो आनंद है वह सहज स्फुरित होने लगता है।

-ओशो





शरीर को स्वस्थ रखें रुग्णता के कारणों द्वारा निवारण




यह बात तय है कि हमारा शरीर रुग्ण होता है, कारण चाहे कोई भी हो। यदि कारणों पर नजर डालें तो काफी हद तक शरीर को रुग्ण बनाने में हम ही जिम्मेदार हैं।

पहला कारण है - खान-पान व रहन-सहन का ढंग

यदि इनमें सावधानी बरतें, तो शरीर को रुग्ण होने से बचा सकते हैं। कैसे? शरीर की जरूरत के अनुसार पौष्टिक भोजन लें। यदि हम पौष्टिक भोजन लेते हैं, परन्तु उसको पचाने के लिए श्रम नहीं करते, यानि सैर, आसन या व्यायाम आदि, तो वह भी नुकसानदेह हो सकता है। शरीर को जितना चाहिए उतना खाएं।

शरीर व मन के प्रति हम सचेत नहीं हैं इसलिए शरीर में हम जो भी मन को भाए न भाए डालते रहते हैं। स्वाद के लिए खाते हैं या किसी आग्रह पर, थोड़ा तो ले ही लो। शरीर की जरूरत है या नहीं यह बात गौण हो जाती है। ओशो कहते हैं, ध्यान करते रहने से धीरे-धीरे शरीर के प्रति सजगता बढ़ती है, तो शरीर हमें बताता है कि यह मुझे नहीं चाहिए। उस समय शरीर की सुनें, तो बीमार होने का प्रश्न ही नहीं उठता। उसके साथ मन में उठते इधर-उधर के विचारों से सजगता आती है तो वैसी इच्छाएं भी नहीं करता तथा बीज भी नहीं बनने देता।

दूसरा कारण है - इच्छाएं वासनाएं।

कोई मित्र बीमार है, हम उसका हाल पूछने जाते हैं। मित्र बीमारी के बारे में बताता है। उस समय कुछ ऐसे लक्षण बताता है जो आपके अनुभव में नहीं आए, ना ही उनके बारे में पहले कभी सुना। अब आपके अन्दर एक जिज्ञासा हुई, इच्छा हुई, जानने कि इन लक्षण से क्या तात्पर्य है? क्या होता है? जानने की, अनुभव करने की वासना जो जगी, यह आपके भीतर बीज बन गई। देर-सवेर वे लक्षण आपमें प्रगट होंगे ही, क्योंकि उनका अनुभव करने की इच्छा आपने प्रकट की थी। आप चाहते हो कि वह बीज न बने, तो अपनी जिज्ञासा को अनुभव करने की इच्छा को तुरंत त्याग कर दें। उसके बारे में किसी से ना चर्चा करें, ना ही उधर ध्यान ले जाएं, ना ही उसके बारे में सोचें।

इच्छाएं सीमित रखना, मुश्किल तो है, असंभव नहीं। प्रकृति हमें हमारी जरूरत के अनुसार समयानुसार देती है। प्रकृति पर भरोसा रखें। जो प्रकृति देती है, संतोष करें वह पात्रता के अनुसार ही देती है। पिछली इच्छाएं तो कर चुके, बीज बो चुके, परन्तु अब हर रात सोने से पूर्व पूरे दिन का विचार करें, जो इच्छाएं की हैं उनको कल्पना में आज ही भोग लो, इच्छा का बीज नष्ट हो जाएगा और आप स्वतंत्र, परन्तु ध्यान करते रहने से हम हमारी वासनाओं के प्रति भी सजग रहते हैं।

तीसरा कारण है - सम्मोहन।

शरीर रुग्ण हो जाता है, पहले कारण स्वयं खोजने की कोशिश करें। कहीं-न-कहीं आप के खान-पान या रहन-सहन या मौसम की तब्दीली या आस-पास के वातावरण के कारण तकलीफ शुरू हुई है तो उसका निवारण करें। डॉक्टर के पास जाओगे कुछ-न-कुछ तो वह कहेगा, टैस्ट करवाएगा, दवाई देगा अन्यथा आप उसकी फीस कैसे चुकाओगे। मुझे याद है एक बार एक डॉक्टर जो कि प्रेमी था उसके पास बैठा था, एक मरीज आया कुछ लक्षण बताए, घबराया हुआ था। डॉक्टर ने ध्यान से बात सुनी और सहायक को कहा कि एक खुराक एकुया लाना। आधा गिलास पानी लाया, मरीज को पिलाया और कहा दस मिनट यहां लेट जाओ। दस मिनट के बाद मरीज को उठाया कहा अब तबीयत कैसी है, मरीज कहने लगा दवाई ने तो जादू जैसा काम किया है, अब तबीयत संभल गई है। डॉक्टर ने कहा घर जाकर आराम कर लो। कोई भारी काम मत करना। डॉक्टर ने मुझे बताया कि एकुया कोई दवाई नहीं सिर्फ पानी है, परन्तु आज का डॉक्टर ऐसा करेगा ही नहीं।

एक बहुत ही प्यारा संगीत का ऑडियो कैसेट पूना से लाया था। उसे दो दिन सुना और मुझे महसूस हुआ कि कोई भी हृदय रोगी इसे पन्द्रह दिन भी सुने तो काफी राहत महसूस कर सकता है। उस कैसेट को लेकर एक हृदय रोग विशेषज्ञ के पास गया, उसे कहा कि आप एक मरीज पर प्रयोग करो। साफ मना कर दिया।

डॉक्टर के पास जाने से पूर्व स्वयं जांच करें। डॉक्टर का धंधा तो आप रोगी रहें तो ही चल सकता है। कोई डॉक्टर संगीत सुनने को परामर्श क्यों देगा या पानी पिला कर आराम करने की सलाह क्यों देगा? उल्टा सम्मोहित कर थोड़ी बीमारी को बढ़ाकर ही बताएगा।

अपने भीतर कारण ढूंढें कहीं बीमारी को पकड़े रहने की आदत तो नहीं बना ली। ओशो कहते हैं कि मनुष्य बिना दुःख के जी नहीं सकता। एक व्यक्ति रोज पत्नी से लड़ता था, कोई-न-कोई बहाना बनाकर। एक दिन पत्नी ने कोई बहाना न दिया लड़ने का, आदमी लड़ने को बेचैन हो रहा था। सांझ तक उबल रहा था और लगा लड़ने, बहाना कि आटा गूंथते समय तू हिलती क्यों है? बीमारी को पकड़े रहने की आदत से सावधान रहें। कल्पना करें आपको कोई दुःख नहीं तो आप जी सकोगे?

एक बार एक फौज के बड़े अफसर से मिलना हुआ, मैंने पूछा, एक प्रश्न बार-बार कुरेदता है, आप उत्तर दे सकते हैं। मैंने पूछा, कल्पना करो कि सभी देशों की सीमाएं खत्म कर दी जाएं तो फौज की क्या जरूरत होगी? यह बात उसे बड़ा परेशान कर गई, तीन-चार घंटे तक हमें मजबूरी में साथ-साथ रहना पड़ा। मुझे उत्तर नहीं दिया, परन्तु मुझसे दूर-दूर रहा तथा जब भी दिखाई दूं घूर-घूर कर देखता था। आज भी कह सकता हूं मेरे जैसा सन्यासी उसे जब भी मिलेगा यह प्रश्न उसके सामने होगा। यह है सम्मोहन!

बीमारी के प्रति सोचना शुरू कर दें। दवाई ले ली और स्वतंत्र हो जाएं। आत्म सम्मोहन से बचें। सम्मोहन से बीमारी ला सकते हैं, तो सम्मोहन से बीमारी को विदा भी कर सकते हैं, क्योंकि वह बीमारी झूठी हैं। झूठ को झूठ से विदा कर सकते हैं। ओशो कहते हैं, दस मरीज जो कि एक बीमारी से पीड़ित हैं। सादा पानी ही देते रहें, कहें विज्ञान की नवीनतम गारंटी शुद्ध दवा है, दस में से सात मरीज एक सप्ताह में ठीक हो सकते हैं। यह है सम्मोहन झूठी बीमारी को झूठे वायदे से ठीक कर दिया।

मेरा मित्र एक महिला को मेरे पास लाया रेकी करवाने। रेकी के बारे में उस ने पहले ही समझा दिया था कि यदि स्वामी जी रेकी कर दें तो आप पन्द्रह दिन में ठीक हो सकती हैं। मैंने उसकी समस्या सुनी और कहा कि ठीक है रेकी करता रहूंगा। आप घर जाएं। संदेश आया कि वह पन्द्रह दिन में ठीक हो गई। वह तीन साल से बीमार थी और मैंने कभी रेकी उसे दी ही नहीं।

बीमारी को पकड़ने की आदत के प्रति सावधान रहें। यदि यह आदत बनी रही तो एक बीमारी से ठीक होंगे, दूसरी पकड़ लेंगे। औरतें जब बैठती हैं, बातें करती हैं। कोई कहती है मेरे गले का ऑप्रेशन हुआ, कोई कहती है मेरे एपेंडिक्स का ऑप्रेशन हुआ। कोई कुछ, कोई कुछ कहती है, एक औरत को कहने को कुछ नहीं था, क्योंकि उसे कभी कुछ हुआ ही नहीं था। डॉक्टर के

पास गई। डॉक्टर ने जांच कर कहा तुम ठीक हो, जाओ। कहती है नहीं डॉक्टर कुछ भी करो, बस करो मैं सहेलियों में कुछ कह नहीं पाती। डॉक्टर ने मजाक में कहा तो तुम्हारा पोस्टमार्टम कर दूं। कहने लगी हाँ-हाँ वही कर दो।

चौथा कारण है धारणा का प्रभाव -

शरीर की रुग्णता के कारणों की चर्चा में धारणा का प्रभाव बताया है कि मंगल की भावना व अमंगल की भावना वाले के साथ होने पर क्या प्रभाव पड़ता है इसलिए प्रयास करें कि केवल मंगल भावना रखने वाले के ही साथ रहें। जो भी व्यक्ति आपके प्रति अमंगल भाव, दुर्भाव रखता हो, उससे दूर रहें।

ध्यान करते रहने से हमारे चित्त का विकास होगा तो दूर से ही आप पहचान जाएंगे कि आने वाला व्यक्ति किस प्रकार की भावना आपके प्रति रखता है?

मन में प्रत्येक जीव के प्रति मंगल भावना की गहन आकांक्षा रखें। किसी के प्रति अमंगल भाव लाते ही आप भी नीचे की तरफ जाते हैं इसलिए किसी के प्रति भी अमंगल भाव मत लाएं। यदि कोई व्यक्ति आपके प्रति दुर्भावना रखता है, आप उसके प्रति भी मंगल भाव रखें। देर-सबेर उसकी आपके प्रति धारणा बदलनी शुरू हो जाएगी। ध्यान रखें, कोई भी व्यक्ति कितनी देर तक मुट्ठी बंद रख सकता है?

'प्राण शरीर में पहले बीज के रूप में चीजें पैदा होती हैं और वृक्ष रूप में हमारे भौतिक शरीर में फैल जाती हैं।'

मंगल की स्तुति है - यह प्राण शरीर में बीज डालने का उपाय है।

पांचवां कारण है, कर्मों का फल।

इसे समझने के लिए हमें भगवान कृष्ण के सूत्र 'कर्म कर, फल की आकांक्षा मत कर' समझना होगा। कर्ता भाव न हो साक्षी रहकर कर्म करें, 'मैं तो साधन मात्र हूं, करने वाला वह है', तो आप कर्ता नहीं हुए, अपने कर्म के प्रति साक्षी रहे तो कर्म का बंधन नहीं होगा। कर्म के फल के प्रति बंधन कैसे हो सकता है? साक्षी होना, कर्ता भाव न हो कठिन है। इस अनुभव के लिए आवश्यक है, ध्यान प्रयोगों से गुजरें तो ही यह सम्भव हो सकता है। जिस दिन आप अनुभव करेंगे कि मैं तो कठपुतली मात्र हूँ, धागे तो सब उसके हाथ में हैं, तो ही संभव है। कर्ता मानते रहे तो कर्म फल से मुक्त कैसे हो सकते हैं। दोहराने मात्र से साक्षी नहीं हो सकते, अनुभव से गुजरना होगा।

कर्म क्या है, इस धारणा से काफी मित्र सहमत नहीं। इसे ऐसा समझें हमने बीज बोया नीम का तो नीम ही पाएंगे। गेहूं बोई तो गेहूं काटेंगे। जो भी कर्म करते हैं वही बीज है। उसका फल हम ही पाएंगे। समाज की दृष्टि ठीक है या गलत, पाप है या पुण्य यह अलग-अलग समाज में अलग-अलग धारणा हो सकती है। हमारे मन में क्या भाव है, किस भाव से कर रहे हैं, वह बीज है, वही कर्म। मान लो आपने किसी की पीठ पर लात मारी, कुबड़ा था उसका, कुबड़ापन ठीक हो गया। यह बात ध्यान रखें आपने किस भाव से लात मारी वह असली बात है, उसका कुबड़ापन ठीक करने के लिए लात तो आपने मारी नहीं यह बात तय है। भाव असली बात है न कि कृत्य। हम कर्मों के फल से बच नहीं सकते।

चिकित्सा पद्धतियाँ

शरीर रुग्ण, बीमार, रोगी होता है कारण कोई भी हो सकता है। अब प्रश्न यह है कि बीमारी ठीक कैसे हो या कम कष्टदायक कैसे हो। बहुत-सी चिकित्सा पद्धतियाँ उपलब्ध हैं। दवाई यानि ऐलोपेथी, यूनानी, आयुर्वेद, होम्योपेथी इत्यादि। कुछ बीमारियों में चीर-फाड़ (ऑपरेशन) भी करते हैं। आप बिना दवाई या चीर-फाड़ के भी इलाज कर सकते हैं। जैसे कि एक्यूप्रेशर, एक्यूपंचर, सूर्य चिकित्सा, चुम्बकीय चिकित्सा, रंग चिकित्सा, जल व मिट्टी चिकित्सा, योगासन-प्राणायाम, मालिश व रसाहार इत्यादि। इसी श्रृंखला में प्रचलित है रेकी, प्राणीक हीलिंग व ऊर्जा हीलिंग। विश्व के अन्य भागों में और विधियां भी प्रचलित हो सकती हैं।

शरीर कैसे ठीक होता है? अच्छे डॉक्टर से पूछो पेशे के प्रति ईमानदार होगा तो कहेगा, शरीर कैसे ठीक होता है मालूम नहीं। शरीर सदा अपने से ही ठीक होता है। दवाई सहायक हो सकती है, मन को समझाने के लिए कि दवाई ले रहा हूँ। डॉक्टर व दवाई पर यदि भरोसा करें तो जल्दी ठीक हुआ जा सकता है। जैसे जख्म हो, चोट लगी हो, फुन्सी हो गई हो हम पट्टी करवाते हैं, दवाई लगाते हैं पट्टी या दवाई धूल-मिट्टी तथा मक्खी से बचाने भर का माध्यम है। जख्म अपने से, शरीर के प्राकृतिक नियम से ठीक होता है। स्पर्श चिकित्सा से जब हम ऊर्जा देते हैं तो वह शरीर के जख्म इत्यादि को ठीक करने में गति प्रदान करती है।

शरीर के अन्दर चीर-फाड़ करना कोई इलाज नहीं है। हार्ट के रोगी अपने हार्ट का ऑपरेशन करवा कर कितने सुरक्षित हैं? रोगी ठीक हो जाता है किसी

भी चिकित्सा पद्धति से। ओशो कहते हैं चिकित्सा पद्धति की अपेक्षा मरीज का पद्धति पर भरोसा ही ठीक करने में ज्यादा सहायक होता है।

जबकि ऊर्जा हीलिंग में एक ही बार प्रकृति से ऊर्जा ग्रहण करने का ढंग सीखकर आप स्वयं अपनी चिकित्सा तो कर ही सकते हैं, मित्र की चिकित्सा भी कर सकते हैं तथा उन्हें भी सिखा सकते हैं। ऊर्जा को प्रकृति से कैसे प्राप्त करें, ओशो ने बहुत ही सरल तरीका बताया है।

ध्यान विधियाँ : ऊर्जा जागरण के प्रयोग

ओशो रचित सभी ध्यान विधियाँ ऊर्जा जागरण के प्रयोग हैं। कोई भी करे ऊर्जा जाग्रत होगी ही। इसके लिए ओशो का शिष्य होना या उन्हें गुरु मानना आवश्यक नहीं। जैसे एक वैज्ञानिक प्रयोगशाला में प्रयोग करता है वैसे ही यह भी ऊर्जा जागरण के प्रयोग हैं। कोई भी ध्यान विधि सीखकर करेगा उसे ऊर्जा जागरण का अनुभव होगा। उसी जागृत हुई ऊर्जा द्वारा चेतना का तो विकास होगा ही साथ ही जागृत ऊर्जा का शरीर को स्वस्थ रखने में भी उपयोग किया जा सकता है। यहां हम केवल चार प्रयोगों की चर्चा करेंगे। (अधिक ध्यान प्रयोगों के लिए पूना आश्रम द्वारा प्रकाशित पुस्तकें या हमारे आश्रम द्वारा प्रकाशित पुस्तकें पढ़ें।

पहला ध्यान प्रयोग: सक्रिय ध्यान।

दूसरा ध्यान प्रयोग: नादब्रह्म ध्यान, जिसमें ऊर्जा को जागृत करना, जागृत ऊर्जा से निषेधात्मक ऊर्जा को बाहर विसर्जित किया जाता है।

तीसरा ध्यान प्रयोग: प्रार्थना ध्यान, इस प्रयोग से हमारा अस्तित्व की ऊर्जा से सीधे जुड़ना सम्भव है, काफी शक्तिशाली प्रयोग है।

चौथा ध्यान प्रयोग है : ऊर्जा का उर्ध्वगमन। इस प्रयोग में हम हमारे चक्रों को सक्रिय करते हैं। योग का मानना है कि हमारे शरीर की रीढ़ की हड्डी में अनेक चक्र हैं। जो कि पूरे शरीर को प्रभावित करते हैं।

नोट : रीढ़ की हड्डी को काटने पर कोई चक्र नहीं पाओगे। इस प्रयोग में चक्रों की सफाई करते हुए ऊर्जा काम केन्द्र से ब्रह्म द्वार की ओर जाती है तथा शरीर को स्वस्थ रखने में कारगर मदद करती है।

अब हम इन चार ध्यान प्रयोग विधियों की विस्तार से चर्चा करेंगे।

सक्रिय ध्यान

डायनमिक मैडिटेशन: सक्रिय ध्यान सबसे महत्त्वपूर्ण ध्यान है। इसका

अंदाजा इस बात से लगा सकते हैं कि पूना आश्रम में यह ध्यान 1974 से नियमित प्रातः सामूहिक रूप से किया जा रहा है तथा विश्वभर में फैले ओशो ध्यान केन्द्रों में अनिवार्य रूपेण करने की ओशो देशना है। इस ध्यान को प्रातः के समय शौचादि से निवृत्त होकर खाली पेट करना है। कम-से-कम चाहें तो आधा घंटा पूर्व चाय का कप ले सकते हैं। पूरे घंटे के ध्यान प्रयोग में आंखें बंद रखनी हैं, अच्छा हो कि आंख पर पट्टी बांधें। शरीर पर ढीले वस्त्र हों, मेरून रोब या चोगा पहनकर ध्यान करें, सुविधाजनक रहेगा तथा इन वस्त्रों को केवल ध्यान के समय पहनें। स्नान आदि कर लें तो अच्छा है अन्यथा बिना स्नान के भी कर सकते हैं।

अब ध्यान विधि को समझ लें: इस ध्यान प्रयोग में पांच चरण हैं, पहले तीन चरण दस-दस मिनट के तथा बाकी के दो चरण पन्द्रह-पन्द्रह मिनट के। पूरा प्रयोग खड़े-खड़े करना है। शरीर विशेषकर कंधे, हाथ शिथिल अवस्था में हों, किसी अंग में तनाव ना लाएं। **पहले चरण** में दस मिनट संगीत के साथ नाक से तेजी से श्वास छोड़ना व लेना है। दो श्वासों के बीच अंतराल (फासला, गैप) ना हो। जितनी तेज व गहरी श्वास होगी उतनी ऊर्जा जागृत होगी। श्वास अराजक तेज व गहरी हो इसका ध्यान रखें। आधे-अधूरे मन से नहीं, पूरे प्राणों को इस ध्यान में लगाना है। शुरू-शुरू में इतना तेज व अराजक श्वास ना ले पाएं तो चिंता न करें, धीरे-धीरे अभ्यास से श्वास तेज व गहरी हो जाएगी। हाथ व शरीर जैसा चाहे गति करने दें, ताकि वे ऊर्जा जागरण में सहयोगी हो, शरीर ढीला रखें। जितनी तेज व गहरी श्वास होगी उतने ही फेफड़े जीवंत होंगे, अभी हम पूरे फेफड़ों का उपयोग नहीं करते। फेफड़े अधिक सक्रिय होंगे, उतनी ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ेगी। कार्बन-डाइ-ऑक्साइड भी ज्यादा बाहर जाएगी, हृदय सक्रिय होगा, हमारे खून व अन्य अंगों की सफाई होगी इसलिए इस चरण में पूरी ऊर्जा लगाएं, ऐसी लगानी है कि अपनी तरफ से कोई ऊर्जा न बचे।

अनंत ऊर्जा है हमारे पास, पूरी ऊर्जा लगाएं, ऊर्जा चूक जाएगी तो एक अज्ञात ऊर्जा आपको घेर लेगी, तब आप महसूस करेंगे शरीर श्वास ले रहा है। आप देख रहे हैं। निरन्तर बिना रुके, बिना अन्तराल के दस मिनट तक तेज व गहरी श्वास छोड़ना व लेना है। ऐसे जैसे कि शरीर श्वास लेने का यन्त्र मात्र है। तेज गहरी व अराजक श्वास छोड़ना व लेना इस चरण का मूल आधार है। पहला चरण पूरी तरह से किया तो दूसरा चरण स्वयं होगा।

दस मिनट के बाद संगीत बदल जाएगा, **दूसरा चरण** दस मिनट के रेचन का चरण है। पहले चरण में ऊर्जा जागृत हुई है वह रेचन में सहयोगी होगी। शुरू-शुरू में इतनी ऊर्जा जागृत न होने पर हम शरीर व मन से रेचन में सहयोग करेंगे। रेचन यानि शरीर व मन जो भी करना चाहे रोना, हंसना, चिल्लाना, उछलना-कूदना, क्रोध करना, गाली देना जो कुछ भी करना चाहे करने देना है। शुरू में हम कुछ-ना-कुछ करेंगे कुछ न भी हो, तो भी खड़े ना रहें, हाथ-पांव हिलाते रहें, दूसरों को बाधा न दें, सब आप अपने से कल्पना में करें। जो जो हमने अचेतन में दबाया है, रोना, हंसना, क्रोध, गाली देने का भाव आदि उन सबको बाहर उड़ेल दें। पूरी तरह से होशपूर्वक पागल हो जाएं। पहले-पहले हम झिझक महसूस करेंगे, पूरी तरह नहीं कर पाएंगे, चिंता न करें, समूह में करते हैं तो आसानी रहती है। कुछ दिन समूह में करने के बाद अकेले आसानी से कर सकते हैं। शरीर व मन को पूरी छूट देनी है, रोकना नहीं है। दस मिनट तक।

दस मिनट के बाद संगीत बदल जाएगा। **तीसरे चरण** के दस मिनट तक दोनों हाथ ऊपर उठाकर पंजों पर उछलते हुए 'हू' महामंत्र की चोट नाभि केन्द्र पर करेंगे, नाभि केन्द्र पर सोई ऊर्जा को जगाने के लिए। जैसा कि पहले चरण में बताया था कि दो श्वासों के बीच अन्तराल (फासला, गैप) न हो ऐसे ही दो हू की चोट में भी अन्तराल न हो। जितनी तेज व गहरी 'हू' की चोट नाभि केन्द्र पर करेंगे, सोई ऊर्जा जागेगी। नाभि केन्द्र सक्रिय होगा, मूलाधार यानि काम केन्द्र पर सोई कुण्डलिनी जागृत हो ऊर्जा नाभि केन्द्र पर आएगी। कुण्डलिनी जगाने का सरल व सुगम मार्ग है, हू की तेज व गहरी चोट नाभि केन्द्र पर करनी है। दस मिनट के संगीत के बंद होते ही स्टॉप की आवाज के साथ जैसे हैं, जहां हैं, जिस मुद्रा में हैं खड़े हो जाएंगे पन्द्रह मिनट के लिए। जैसे बच्चे स्टेचू का खेल खेलते हैं वैसे स्टेचू हो जाना है मूर्तिवत, पत्थर की भांति यह संकल्प का चरण है, संकल्प प्रगाढ़ होगा। कमजोर संकल्प के कारण हमें बार-बार निराश होना पड़ता है। जैसे हैं वैसे खड़े रहें पन्द्रह मिनट के लिए, पन्द्रह मिनट के बाद ग्रुप लीडर संगीत शुरू करेगा, अकेले कर रहे हैं तो धीरे-धीरे समय का अंदाजा हो जाएगा। संगीत के शुरू होते ही पांचवे चरण में प्रवेश करेंगे। संगीत की लय के साथ नाचें, उत्सव मनाएं। **चौथे चरण** में शांति, मौन का जो अहसास हुआ है उसके लिए नाचकर अस्तित्व के प्रति अहोभाव प्रकट करेंगे। चाहे तो पांचवें चरण के अंत में कुछ मिनट के लिए लेट जाएं।

नोट: जो मित्र दूसरे या तीसरे चरण में बाहर आवाज नहीं कर सकते जब आप घर पर अकेले कर रहे हैं। आस-पास का वातावरण ऐसा है तो दूसरे चरण में शरीर को छूट दें तथा तीसरे चरण में अंदर ही अंदर हू की चोट करें। ध्यान रहे बाहर आवाज करना ज्यादा उत्तम है।

यह ध्यान प्रयोग संकल्प का प्रयोग है, इसलिए ध्यान प्रवेश से पहले तीन बार संकल्प करें कि 'मैं संकल्प करता हूं कि ध्यान में पूरी शक्ति लगाऊंगा' और संगीत के साथ शुरू करेंगे।

(अधिक जानकारी के लिए पढ़ें 'सक्रिय ध्यान के रहस्य')

नादब्रह्म ध्यान

यह काफी शक्तिशाली ध्यान प्रयोग है। इसके पहले चरण में तीस मिनट तक भंवरे की तरह गुंजार करते हैं। गुंजार इस प्रकार करते हैं कि आसपास भी सुनाई दे। एक घंटे के प्रयोग में आप आंखें बंद कर सुखपूर्वक रीढ़ की हड्डी को सीधी कर बैठ जाएं। मुंह बंद कर भीतर भंवरे की तरह गुंजार करनी है। एक बार गुंजार करने के बाद धीरे-धीरे श्वास भीतर लेंगे फिर गुंजार करेंगे। यह क्रम तीस मिनट तक चलेगा। गुंजार का स्वर आप अपने ढंग से कर सकते हैं, ऊर्जा जाग्रत होती है तो शरीर डोलने लगता है, शरीर हिलना (डोलना) चाहे, हिलने दें। गुंजार करते समय इसका कंपन आप पूरे शरीर में महसूस करेंगे, ऐसे जैसे कि आप खाली बांस की पोंगरी (बांसुरी) हैं। कुछ दिनों के बाद ऐसा अनुभव कर सकते हैं कि शरीर गुंजार कर रहा है, आप केवल सुनने वाले हैं इसे तीस मिनट से ज्यादा तो कर सकते हैं, कम नहीं। गुंजार करने से आपके अन्दर एक ऊर्जा का संचार होगा, वह ऊर्जा आपके शरीर के प्रत्येक (Cell) कोशिका को सक्रिय करेगी जहां भी कोई बाधा या अवरोध होगा, दूर करेगी। आप यह सब अनुभव कर सकते हैं। गुंजार से जागृत ऊर्जा आपको शरीर के प्रति सजग करेगी। संगीत के साथ कर रहे हैं तो तीस मिनट के बाद संगीत बदल जाएगा।

तीस मिनट बाद ऊर्जा जागृत होगी। नाभि के पास दोनों हथेली आकाश की ओर खुली रखें तथा दोनों हाथ धीमी गति से आगे की ओर ले जाएं, ऐसे हाथ ले जाएं जैसे कि हाथों में कोई चीज है उसे फेंकते हुए बायां हाथ बाईं ओर दायां हाथ दाईं ओर ले जाएं। वर्तुल में धीमी गति से घुमाते हुए हाथ फिर सामने लाएं। इस प्रकार से साढ़े सात मिनट तक वर्तुल में घुमाएं। भाव करें कि

आपके शरीर यानि नाभि से निषेधात्मक ऊर्जा (काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग, द्वेष, ईर्ष्या इत्यादि) बाहर फेंक रहे हैं, शरीर से बाहर। साढ़े सात मिनट तक यही भाव करते रहें।

तीसरा चरण भी साढ़े सात मिनट का है। दूसरे चरण के अंत में जहां भी हमारे हाथ हों वहीं हथेली जमीन की तरफ उलट देंगे तथा वर्तुल उल्टा हो जाएगा। पहले बाहर फेंक रहे थे अब समेटना है। पहले हाथ बाहर की तरफ जा रहे थे, अब हाथ नाभि से पीछे की तरफ जाकर वर्तुल बनाते हुए सामने से वापिस नाभि के सामने आ जाएंगे। साढ़े सात मिनट तक वर्तुल बनाते रहें तथा भाव करें कि विधायक ऊर्जा (प्रेम, करुणा, मैत्रीभाव, संवेदनशीलता) भीतर आ रही है। ध्यान रखें हाथों की गति धीमी हो, जितनी धीमी आप रख सकें। तीसरे चरण के अंत में संगीत बंद हो जाएगा, तब आप कम-से-कम पन्द्रह मिनट के लिए शांत, शिथिल शवासन में लेट जाएंगे। साक्षी रहें, हिले-डुले नहीं। जागृत ऊर्जा को अपना काम करने दें।

प्रत्येक चरण का अपना महत्त्व है। पहले चरण में ऊर्जा को जगाया, दूसरे चरण में निषेधात्मक ऊर्जा को बाहर फेंका। इस निषेध ऊर्जा के कारण ही सब बीमारियाँ हैं। निषेध से खाली होने पर ही विधायक ऊर्जा हम पर काम कर सकती है। अन्यथा निषेध ऊर्जा हम पर हावी रहती है। शरीर के प्रति सजगता बढ़ती है। शरीर के कण-कण को जागृत कर सक्रिय करती है। तीसरे चरण में विधायक ऊर्जा को निमंत्रण देते हैं, जो कि निषेध ऊर्जा के कारण सोई हुई थी। चौथे चरण में जगी हुई जागृत ऊर्जा शरीर में अपने ढंग से कार्य करती है तथा साक्षी रहने में सहायक होती है।

नोट: इस प्रयोग को समूह में एक-दूसरे का हाथ पकड़ कर ध्यानकक्ष या गोल गुम्बद वाले भवन में करें तो ज्यादा प्रभावशाली होगा।

प्रार्थना ध्यान

अस्तित्व ऊर्जा से सीधे जुड़ना : अब जिस प्रयोग की हम चर्चा कर रहे हैं वह है प्रार्थना ध्यान। इस ध्यान प्रयोग में अस्तित्व से कुछ मांगना नहीं फिर भी वह देगा। इस प्रयोग में वज्रासन या सुखासन में आंखें बंद कर बैठ जाएं वज्रासन ज्यादा उत्तम है। दोनों हाथ सामने की ओर उठा लें, हथेलियां आकाश की ओर उठा लें और मुंह के सामने रखें, (हथेलियां आपस में मिली हुईं न हों), ऐसे जैसे नमाज पढ़ते या दुआ मांगते हुए हाथों को उठे हुए देखा

होगा। कल्पना करें कि आप एक ऊर्जा के झरने के नीचे बैठे हैं, चारों ओर अस्तित्व की ऊर्जा से घिरे हैं, हाथ रखे-रखे आप महसूस करोगे हाथ ऊर्जा से भर गए (पाँचों अंगुलियां चिपकी रहें, खुली रखेंगे तो ऊर्जा बह जाएगी) दो से चार मिनट लग सकते हैं, ऊर्जा हाथों के माध्यम से तुम्हारे अंदर प्रवाहित हो रही है और ऊर्जा से हाथ भारी होने शुरू हो जाएंगे। जब ऊर्जा से हाथ भर जाएं, तो आगे की ओर झुक जाएं और माथा व हथेलियां पृथ्वी को छूने दो, जो दिव्य ऊर्जा आपके हाथों में आई थी वह पृथ्वी को दे रहे हैं, बस तुम केवल वाहन बन गए। दिव्य ऊर्जा को पृथ्वी से मिलने दो। दिव्य ऊर्जा, तुम और पृथ्वी सब घुलमिल जाओ। ऊर्जा को अस्तित्व से अपने भीतर बहने देना है तथा ऊर्जा को अस्तित्व से लेकर पृथ्वी को समर्पित करना है, उसी वाहन बनने में हम भी ऊर्जा से नहा जाएंगे।

जितनी हमारी क्षमता होगी, ऊर्जा को रखने की, ऊर्जा को संभालने की, वह हमारे अंदर रह जाएगी, बाकी पृथ्वी को बह जाएगी। प्रयोग करते रहेंगे तो ऊर्जा को संभालने की क्षमता बढ़ती चली जाएगी।

तीस मिनट तक इसी प्रकार अस्तित्व से ऊर्जा लेकर पृथ्वी को देते रहेंगे। संगीत के साथ कर रहे हैं तो संगीत समाप्ति पर आंख बंद कर शवासन में लेट जाएं। कम-से-कम पन्द्रह मिनट तक।

ध्यान रखें जब हाथ ऊर्जा से भर रहे हैं तो ऊर्जा के कारण शरीर में कम्पन या झनझनाहट हो तो होने दें, बाधा न दें तथा न ही भय लें। रात सोने से पूर्व करें, उत्तम समय है और पहला चरण तीस मिनट तक करने के बाद सो जाएं। ऐसा करते रहेंगे तो आपकी नींद का गुणधर्म बदल जाएगा, आपकी पूरी रात नींद ध्यानमय, स्वप्न रहित हो जाएगी।

इस प्रयोग से जैसे-जैसे ऊर्जा संभालने की क्षमता बढ़ती जाएगी समय कम हो सकता है। काफी शक्तिशाली, शीघ्र परिणामकारी प्रयोग है, आप परिवर्तन होते अनुभव करें तो भय न लें, अस्तित्व पर भरोसा रखें अस्तित्व सदा शुभ देता है, शुभ करता है, हमारी वासनाएं ही बाधा डालती हैं।

नोट: इन ध्यान विधियों को करने के लिए ओशो के निर्देशन में तैयार किए गए संगीत कैसेट, सी.डी. उपलब्ध हैं, जो कि समय का आभास कराते हैं तथा संगीत ऊर्जा जागरण में भी उपयोगी है। संगीत सी.डी. ओशो ध्यान केन्द्रों पर उपलब्ध है।

ध्यान तुम्हारा निरन्तर साथी बने और यह ध्यान जो तुम्हारा निरन्तर साथी बन सकता है वह बिल्कुल सरल-सी बात है। मैं उसे साक्षीभाव कहता हूं। जो भी हो रहा है उसके साक्षी बने रहना। चलते समय, बैठते समय, खाते समय,

तुम अपने को देखते रहो और तुम आश्चर्यचकित रह जाओगे कि तुम अपने कृत्यों के जितने साक्षी हो, उतनी ही अधिक कुशलता से करने लगे हो।

-ओशो

ऊर्जा का उर्ध्वगमन

ऊर्जा से चक्रों को सक्रिय करना : योग ने रीढ़ में चक्रों की कल्पना की है। कहते हैं हमारा सूक्ष्म शरीर इस भौतिक शरीर से चक्रों के माध्यम से जुड़ा हुआ है। चक्रों की संख्या में मतभेद हो सकता है, परन्तु ओशो कहते हैं पाँच चक्र मनाना काफी है। रीढ़ के नीचे का छोर मूलाधार या काम केन्द्र, नाभि के पीछे नाभि केन्द्र, हृदय के पीछे हृदय केन्द्र दोनों आंखों के बीच व माथे के बीच आज्ञा चक्र तथा रीढ़ के अन्तिम छोर सिर के शिखर पर सहस्रद्वार या ब्रह्मद्वार। ओशो कहते हैं कि यदि काम केन्द्र को सीधे ब्रह्मद्वार से जोड़ सके तो बीच के दूसरे चक्रों में विभाजन की जरूरत नहीं, परन्तु शुरू में विभाजन कर लें तो सुगम रहता है।

कामकेन्द्र से ऊर्जा को भाव तथा कल्पना के सहारे ब्रह्मद्वार तक ले जाना है, जब ऊर्जा चक्रों से गुजरती है तो चक्र सक्रिय होते हैं, कोई बाधा, रुकावट या अवरोध नहीं रहता जिससे रीढ़ युवा रहती है। योगासन की अधिकतर प्रक्रियाओं का प्रयास है कि रीढ़ युवा रख सकें। रीढ़ युवा है तो आप बुद्धिमान, समझदार व स्वस्थ रह सकते हैं।

ध्यान विधि: आंख बंद कर वज्रासन या सुखासन में बैठ जाएं, रीढ़ सीधी रखें, अब भावपूर्ण कल्पना करें काम केन्द्र से ऊर्जा नाभि केन्द्र की ओर जा रही है, 2-3 मिनट तक भाव करते रहें, फिर भाव करें कि नाभि केन्द्र से ऊर्जा हृदय केन्द्र की ओर जा रही है। 2-3 मिनट तक भाव करते रहें। फिर भाव करें कि हृदय केन्द्र से ऊर्जा आज्ञा चक्र की ओर जा रही है। 2-3 मिनट तक भाव करते रहें। फिर भाव करें कि आज्ञाचक्र से ऊर्जा ब्रह्मद्वार की ओर जा रही है भाव करते रहें। फिर भाव करें कि ब्रह्मद्वार से ऊर्जा ब्रह्माण्ड में विलीन हो रही है। 2-3 तीन मिनट भाव करते रहें। प्रयोग पूरा हुआ, ध्यान रखें प्रयोग को बीच में न छोड़ें, समय कम हो तो काम केन्द्र से ऊर्जा आज्ञा चक्र और फिर ब्रह्मद्वार तथा ब्रह्मद्वार से ब्रह्माण्ड में विलीन करें। प्रयोग पूरा करें, ऊर्जा को बीच में किसी चक्र पर न छोड़ें।

ऊर्जा चक्रों को सक्रिय करती हुई, सफाई करती हुई ब्रह्मद्वार के पार जाएगी तथा रीढ़ को युवा रखने में सहायक होगी। इस प्रयोग में सम्भवतः सिर का भारीपन महसूस हो सकता है इसलिए ऐसा महसूस हो तो ब्रह्मद्वार से ऊर्जा

ब्रह्माण्ड में विलीन करते रहे हैं। थोड़ी देर के लिए लेट जाएं भारीपन खत्म हो जाएगा। किसी ध्यान प्रयोग में ऊर्जा के कारण शरीर डोलता है तो उसे डोलने दें, भय न लें।

चार ध्यान प्रयोगों की चर्चा हमने की। स्पर्श चिकित्सा स्वयं पर करनी हो तो रात का प्रयोग जिसे प्रार्थना ध्यान कहते हैं, यानि अस्तित्व ऊर्जा से सीधे जुड़ना। रात को करके सो जाएं तीन दिन ऐसा करने के बाद आप प्रातः उठते समय स्पर्श चिकित्सा शुरू कर सकते हैं। जब भी समय मिले दूसरा व तीसरा प्रयोग भी करें। धीरे-धीरे ऊर्जा संभालने की क्षमता बढ़ती जाएगी, तब आप ऊर्जावान होते चले जाएंगे। पहला प्रयोग नियमित रूप से करते रहें उपयोगी रहेगा। रात को नहीं कर पाएं तो दिन में कर सकते हैं। ध्यान रहे, भोजन करने के 2 घंटे तक प्रयोग न करें नहीं तो ऊर्जा भोजन पचाने में लग जाएगी।

तुमने अनुभव किया होगाः यदि तुम अत्यंत प्रेमपूर्ण और तरल संबंध में हो तो तुम अधिक भोजन नहीं करोगे, तुम्हें आहार की आवश्यकता नहीं होगी। प्रेम तुम्हें इतना परिपूर्ण कर देता है कि तुम्हें विभिन्न प्रकार के जंक फूड से पेट भरने की आवश्यकता नहीं होगी। खालीपन अखरता है, तुम उस खालीपन को किसी वस्तु से भरना चाहोगे। तुम इतने भोजन केन्द्रित क्यों हो? क्योंकि प्रेम और भोजन के बीच मनोवैज्ञानिक अवरोध है।

-ओशो
फ्रोम मिजरी टू एनलाइटमेंट

स्पर्श चिकित्सा के लिए

ऊर्जा ग्रहण करने से पूर्व

स्वयं को जगाने के लिए तीन बार ताली बजाएं या ओशो-ओशो-ओशो पुकारें।

मंगल भाव के साथ प्रार्थना करें (किसी भी भाषा में)
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वेसन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणी पश्यन्तु, माकश्चिद् दुःख भग्भवेत्।।।
May all being the happy, May all be healthy,
May people have the well-being of all in mind,
May no body suffer in any way.
सब सुखी हों, सब निरोगी हों।
सब का कल्याण हो,
कोई दुःखी ना हो।

ओशो ऊर्जा हीलिंग (स्पर्श चिकित्सा)

अब ऊर्जा ग्रहण एवं ऊर्जा बीमार अंग को देने के लिए तैयार हो जाएं। खड़े होकर या वज्रासन में बैठकर अपने चेहरे के आगे कपनुमा हथेली, यानि पांचों अंगुलियां इस प्रकार मिली हुई हों, ताकि उनमें कोई खाली जगह ना हो अन्यथा ऊर्जा उस खाली जगह से बाहर बह जाएगी, इस प्रकार आकाश की ओर रखें जैसे कि मुसलमान नमाज पढ़ते समय हाथ रखते हैं और मन-ही-मन भाव करें 'हे अस्तित्व, मेरे हाथों को ऊर्जा से भर दें, ताकि मैं अपने आपको मित्र की बीमारी (बीमारी का नाम) से मुक्त कर सकूं। 2-5 मिनट के अन्दर आपके हाथ ऊर्जा से भर जाएंगे। आप ऊर्जा के कारण हाथों में भारीपन महसूस करोगे। तब कपनुमा हथेली को बीमार अंगों पर रखना शुरू कर दोगे। 2-5 मिनट तक बीमार अंग पर हथेली रखें। ध्यान रहे, हथेली में पांचों अंगुलियां चिपकी रहें उनके बीच में कोई खाली जगह न रहे। कितनी देर हाथ रखने हैं, समय बीमारी की तीव्रता पर निर्भर करता है। यदि आप स्वस्थ हैं तो भी ऊर्जा से सम्पर्क बनाए रखें, तब आप अपने चक्रों को ऊर्जा दें, ताकि बीमारी आने से पहले आपको उसका अहसास हो तथा जब भी बीमारी आए तो कम कष्टदायक हो। अंत में अस्तित्व के प्रति अनुग्रहीत हो, नमस्ते की मुद्रा में तीन बार झुकें।

ऊर्जा कैसे काम करती है?

अस्तित्व से ऊर्जा हाथों में लेते हैं तथा ऊर्जा भरे हाथ बीमार अंगों पर रखते हैं, तब ऊर्जा हाथों से हमारे शरीर में प्रवेश करती है, तब ऊर्जा बीमारी/दर्द/तनाव के कारणों को वहां से हटने के लिए मजबूर करती है, तब बीमारी इत्यादि का कारण हमारे निकास के साधनों के माध्यम (मल-मूत्र) से बाहर चले जाते हैं।

बीमार को ठीक होने में कितना समय लगेगा?

यह बीमारी की स्थिति पर निर्भर करता है। संभवतः पहले-पहल आपको बीमारी बढ़ती लगे। दर्द/तनाव एक ऊंचाई पर जाकर, बढ़ सकता है फिर धीरे-धीरे ठीक हो जाएगा। पुरानी बीमारी तथा मनुष्य की बीमारी पर पकड़, के कारण ज्यादा समय लग सकता है। दवाई तथा चीर-फाड़ से बचें, ऊर्जा को ठीक करने का समय दें, ऊर्जा पर भरोसा रखें, धैर्य रखें शीघ्र लाभ होगा।

यहां मैं दो लकवे के मरीजों के बारे में बताता हूँ, एक गांव में एक मित्र के घर गया, वहां गांव में एक लकवे का मरीज था, उसे मेरे पास वह मित्र इलाज के लिए ले आया। मैंने एकान्त में चर्चा की, उसके बारे में सब पूछा जब वह बता चुका तो मैंने कहा आप अभी ठीक होकर चल-फिर सकते हो। कहो तो इलाज शुरू करूं। कहने लगा ना ना अब मैं मजे में हूँ, मेरी ससुराल वाले सब खर्च कर रहे हैं, दो लड़कियों की शादी करनी है, जब वह हो जाएगी तो मैं आपसे फिर बात कर लूंगा।

इसी प्रकार की लकवे की महिला मरीज थी मैंने सुना भर था, कभी मिला नहीं था, उसके बारे में पूछने के बाद मैंने कहा चाहे तो अभी से ठीक ढंग से चल-फिर सकती है, उसने उसके बाद मेरे से बात ही नहीं की, विषय बदलकर बात करने लगी। हम ठीक होना चाहते हैं या नहीं? आप यदि ऊर्जा पर भरोसा नहीं भी करते तो भी ऊर्जा शरीर में जाकर कुछ-ना-कुछ आपकी मदद अवश्य करेगी।

महत्त्वपूर्ण: यदि हीलिंग में उत्सुक हैं, चाहते हैं कि ऊर्जा शरीर से हमारे हाथ शीघ्र भर जाएं, तो आवश्यक है आप ऊर्जा हीलिंग से पूर्व इक्कीस दिन ओशो रचित प्रार्थना ध्यान रात को करके सो जाएं या दिन में एक स्थान व समय निश्चित कर बिना कोई दिन छोड़े प्रतिदिन इक्कीस दिन तक करें। तत्पश्चात् भी नियमित रूप से करें, ऐसा करते रहने पर हाथ ऊर्जा से जल्दी भर जाएंगे। ऊर्जा ग्रहण करने में समय कम लगेगा। यदि रात को प्रार्थना ध्यान कर सोते हैं, तो नींद का गुणधर्म भी बदल जाएगा, बीमारी से जल्दी राहत प्रदान करेगा।

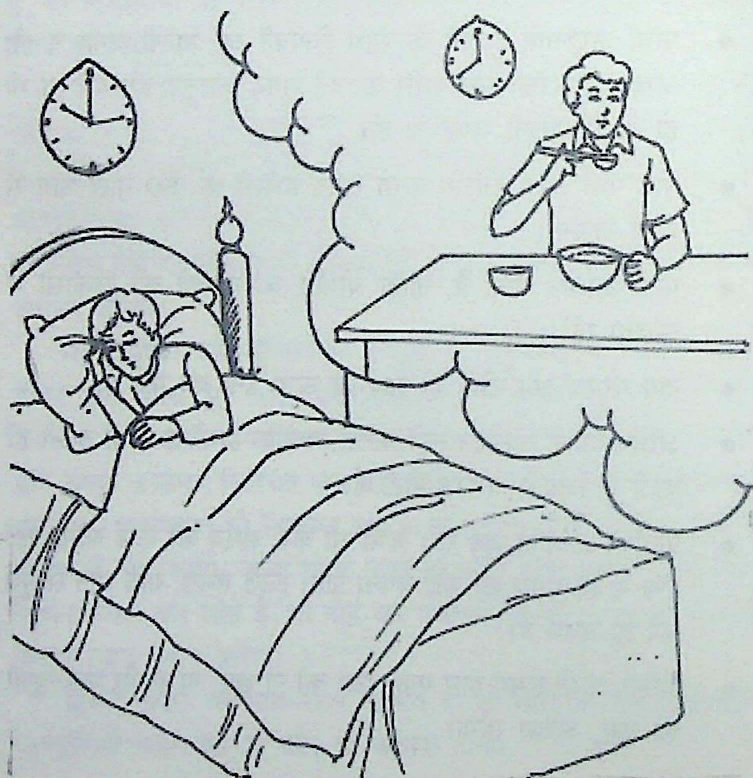
प्रार्थना ध्यान के साथ-साथ सम्भव हो तो सांझ के समय नादब्रह्म या कुण्डलिनी ध्यान करें तो और भी फायदा होगा।

ऊर्जा हीलिंग में सावधानियां व अन्य जानकारी

- किसी भी प्रकार की माला, कंठी, ताबीज, धातु की वस्तुएं (गहने, हाथ घड़ी, चश्मा, बेल्ट, खुली रेजगारी, बालों की सुई, पैरों की पाजेब) यानी वस्त्रों के अलावा शरीर पर कुछ ना हो।
- ढीले वस्त्र पहनें, कमरा या कमरे में एक स्थान निश्चित कर खड़े, बैठें या लेटकर ऊर्जा हीलिंग करें।
- बीड़ी-सिगरेट, मांस तथा अन्य नशे के पदार्थों से परहेज करें।
- जहां तक संभव हो दवाइयों से परहेज करें, बचें, ऊर्जा पर भरोसा रखें। (आयुर्वेदिक, होम्योपेथिक, एक्यूप्रैशर या सुजोक प्रक्रिया के साथ सहयोगी)।
- शरीर के जिन अंग पर ऊर्जा भरे हाथ रखें, हमारा पूरा ध्यान वहीं पर हो।
- पांचों अंगुलियां हथेली के साथ चिपकी रहें, खाली जगह न हो। अच्छा होगा कि ऊर्जा शरीर को देते समय कपनुमा हो, यदि ना भी हो तो भी खाली जगह ना हो।
- पीठ पीछे ऊर्जा हीलिंग करते समय हथेली के पीछे वाले भाग से ऊर्जा जाएगी।
- पानी अधिक पीना है, ताकि बीमारी के कारणों की निकासी में सुविधा रहे।
- जब बीमार अंग ठीक हो जाए तो ऊर्जा देना बंद कर दें।
- अधिक ऊर्जा नुकसान नहीं करती, क्योंकि हाथों से ऊर्जा उतनी ही जाती है जितनी जरूरत होती है।
- प्रतिदिन ऊर्जा से जुड़े रहें। कभी भी करें, समय की कोई सीमा नहीं तथा ना ही समय का कोई बंधन। प्रातः उठते समय, रात्रि सोने से पूर्व करें तो उत्तम है।
- हीलिंग करते समय हाथ एक-दूसरे को ना छुएं, ना ही पैर एक-दूसरे को छुएं, अच्छा रहेगा।

चेतावनी: कभी भी ऊर्जा भरे हाथ सहस्त्रद्वार (ब्रह्मद्वार) तथा नाभि पर ना रखें। केवल विकट परिस्थितियों में नाभि पर ऊर्जा भरे हाथ रख सकते हैं।

> ध्यान का आरंभ है,
> लेकिन अंत नहीं,
> यह सतत् चला जाता है,
> अक्षुण्ण, अनंत तक।
> मन छोटी सी चीज है,
> ध्यान तुम्हें अस्तित्व का हिस्सा बनाता है।
> यह तुम्हें सम्पूर्ण के साथ एकाकार
> होने की स्वतंत्रता देता है।
>
> -ओशो



ऊर्जा हीलिंग के लिए शरीर के पच्चीस अंगों पर हाथ रखने के सुझाव दिए जाते हैं।

शरीर के आगे के भाग

1. खोपड़ी (मस्तक के दोनों तरफ)
2. मस्तक (एक हाथ आगे एक पीछे)
3. सिर का पिछला भाग (दोनों हाथ मस्तक के पीछे)
4. आंखें
5. कान
6. दाँत (दोनों हाथ गालों पर)
7. कण्ठ केन्द्र (दो स्थितियां)
   एक हाथ गले के आगे, दूसरा पीछे।
   एक हाथ दाईं ओर दूसरा बाईं ओर।
8. नाक पर (एक ही हाथ थोड़ा फासला रखते हुए)
9. कंधे व फेफड़े
10. हृदय केन्द्र
11. नाभि केन्द्र (नाभि से ऊपर)
12. हारा (नाभि के नीचे)
13. जिगर (लीवर) पेट के दाईं ओर दोनों हाथ
14. प्लीहा (पेट के बाईं ओर दोनों हाथ)
15. मूलाधार चक्र (पुरुष व स्त्री जननेन्द्रिय)
16. जांघें
17. घुटने
18. पिंडलियां
19. टखने
20. पैरों के तलवे

शरीर के पीछे के भाग

21. कन्धे
22. हृदय केन्द्र
23. हारा (स्वाधिष्ठान चक्र) नाभि के नीचे
24. किडनी

25. रीढ़ की हड्डी का अन्तिम भाग (मूलाधार चक्र)

शरीर के अन्य भाग

जहाँ पर चोट लगे, दर्द हो या कोई तकलीफ हो

नोट :

1. हाथों की स्थिति के लिए चित्र देखें।
2. जब एक हाथ से ऊर्जा दे रहे हों, तो दूसरे हाथ की मुट्ठी बंधी रहे।

यह बड़े आश्चर्य की बात है कि हमारे व्यक्तित्व को बदलने के लिए बहुत काम करने का उतना सवाल नहीं है जितना कि संकल्प करने का सवाल है। संकल्प सूत्र है व्यक्तित्व को बदलने का, काम नहीं। लेकिन संकल्प होना चाहिए पूर्ण और पूर्ण संकल्प शरीर के और किसी के कहने पर नहीं लिया जाता, पूर्ण संकल्प आज्ञा चक्र पर लिया जाता है इसलिए समस्त ध्यान की परिक्रियाएं आज्ञा चक्र के आस-पास ही घूमती हैं, केन्द्रित होती हैं, क्योंकि ध्यान वहीं से गहरा प्रविष्ट हो सकता है और अन्तस में जा सकता है।

-ओशो

किस स्थिति में (कब), कहाँ ऊर्जा दें?

नोट : मस्तक (2) तथा पैरों के तलवे (20)

(हर स्थिति में अनिवार्य हैं।)

बुखार व गर्मी, सर्दी के अधिक प्रभाव में एक हाथ नाभि केन्द्र पर (11), दूसरा हृदय केन्द्र पर (10), एक हाथ हारा पर (12) और दूसरा हाथ मूलाधार चक्र पर।

जुकाम-खांसी

नाक पर (8), कंधे व फेफड़े (9), गला (7), मस्तक (2) पर

पेट की तकलीफ

एक हाथ मस्तक पर (5), दूसरा नाभि केन्द्र पर (11)

(विकट परिस्थितियों में नाभि पर)

चक्कर आते हों, कमजोरी हो

एक हाथ गले पर (7) दूसरा नाभि केन्द्र पर (11)

सिरदर्द, माइग्रेन

मस्तक (2) हृदय केन्द्र (10) नाभि केन्द्र (11) मूलाधार चक्र (15)

किडनी तकलीफ

किडनी (24) हारा (12) मूलाधार चक्र (15)

ब्लड प्रेशर

एक हाथ हृदय केन्द्र पर (10) दूसरा हारा केन्द्र पीठ की तरफ (23)

कुछ भी समझ में न आए कि कहाँ ऊर्जा देनी है? तो ऊर्जा दें-

सभी चक्रों पर (2, 7, 10, 11, 12, 15) आगे व पीछे

(2) व (20) पर

जहां तकलीफ हो

दूसरे मित्र को ऊर्जा देना

यदि आप काफी समय से नियमित रूप से ध्यान कर रहे हैं तथा स्वयं के शरीर पर ऊर्जा नियमित देते हैं, तो आप किसी भी मित्र को ऊर्जा दे सकते हैं। उसी ढंग से जिस तरह आप ऊर्जा लेकर अपने को देते हैं।

जिस मित्र को ऊर्जा देनी है उसे पेट के बल लिटाकर 'ओरा'-क्लीनिंग (इसकी चर्चा हम पूर्व में कर चुके हैं पेज नं. 4 पर) करें उसके बाद ही उसे आवश्यकतानुसार विभिन्न अंगों पर ऊर्जा दें।

मित्र को कहें आपके शरीर के जिस अंग पर हाथ रखूं, यानि मेरे हाथ आपके शरीर को जहां भी स्पर्श कर रहे हैं। वह भी अपना पूरा ध्यान उसी अंग पर रखे, तो ही वह ऊर्जा का ग्रहण करना महसूस कर सकेगा। आपको भी अहसास होगा कि ऊर्जा आपके हाथों से मित्र को जा रही है।

नोट : ध्यान रहे आप ऊर्जा खोने नहीं जा रहे, आप केवल माध्यम हैं, जितने ज्यादा मित्रों को ऊर्जा देंगे, देते रहेंगे आप ऊर्जावान होते जाएंगे। (जीसस की तरह भी हो सकते हैं)।

दूर बैठे मित्र को ऊर्जा देना

मित्र का चित्र हो उसकी शक्ल को ध्यान में रखते हुए हम दूर बैठे मित्र को (दूरी कितनी भी हो) ऊर्जा दे सकते हैं।

ऊर्जा कब दें

रात्री सोया हुआ या उसके आराम करने का समय हो तो उसे बिना बताए ऊर्जा भेज सकते हैं। उस समय उसका कोई प्रतिरोध नहीं होता, ऊर्जा में ग्रहणशीलता अधिक होती है।

ऊर्जा कैसे दें

ऊर्जा ग्रहण कर कपनुमा हथेली सामने की तरफ, आशीर्वाद देती मुद्रा में मित्र की शक्ल याद कर उसे ऊर्जा देने का भाव करें, जब तक इच्छा करे हाथ वैसे रखें।

सिरहाना अपने सामने रख कल्पना करें मित्र सोया है और वैसे ही ऊर्जा दें जैसे ऊपर समझाया है। दूर बैठे मित्र के जिस अंग पर तकलीफ हो उस अंग की कल्पना कर ऊर्जा दें। दूर बैठे मित्र को ऊर्जा मिलनी शुरू हो जाएगी।

सामूहिक रूप से ऊर्जा देना

दो या अधिक मित्र जो नियमित रूप से ध्यान करते हैं तथा स्वयं को ऊर्जा देते हैं, वे किसी भी मित्र को ऊर्जा दे सकते हैं। प्रातः का समय खाली पेट हो तो समय उत्तम है अन्यथा कभी भी ऊर्जा दे सकते हैं।

विधि:- मित्र को पेट के बल लिटाकर चक्रों पर ऊर्जा देनी है तथा पीठ के बल लिटाकर बाकी अंगों को ऊर्जा देना यह प्रयोग बहुत शक्तिशाली है, मित्र को कहें कि तुम्हें कुछ भी हो सकता है, उसे सहयोग कर होने देना है। रेचन भी कर सकता है। शरीर में कंपन भी हो सकता है। घबराएं नहीं, जो भी हो होने दें, क्योंकि ऊर्जा काम करेगी तो निषेध्यात्मक ऊर्जा बाहर जाना चाहती है। उसे निकलने दें, सहयोग करें। डरे नहीं।

मित्र के विभिन्न चक्रों पर या अंग पर कपनुमा हाथ रख सक्रिय ध्यान का पहला चरण शुरू करें 5-8 मिनट तक।

नोट:

1. ऊर्जा देने वाले दो मित्र हैं तो एक मित्र एक हाथ मस्तक पर दूसरा हृदय केन्द्र पर तथा दूसरा मित्र एक हाथ पैरों के तलवे पर तथा दूसरा हाथ जिस अंग में तकलीफ हो।

2. तीन मित्र हैं तो तीसरे मित्र का एक हाथ हारा पर दूसरा नाभि केन्द्र पर।

3. चार मित्र हैं तो चौथे मित्र का एक हाथ कंठ केन्द्र (गला) पर दूसरा हाथ हृदय केन्द्र पर। इस समय पहले मित्र के हाथ मस्तक के ऊपर व नीचे हो जाएंगे।

4. पांच मित्र हैं तो पांचवे मित्र के हाथ दोनों घुटनों पर रखें। ऊर्जा देने वाले सभी मित्र सहज हों, मंगल भावना वाले हों तथा पूरी तरह से सक्रिय ध्यान का पहला चरण करें, 5-8 मिनट तक।

नोटः यदि आप सक्रिय ध्यान का पहला चरण करते समय ऊर्जा नहीं दे सके तो पहला चरण दस मिनट तक करने के बाद दस मिनट तक मरीज के बीमार अंगों पर हाथ रखें, जैसे पहले ऊपर समझाया गया है।

जब हम दूसरे किसी भी मित्र को ऊर्जा देते हैं, ऊर्जा देने से पूर्व-अपने हाथ नमक के पानी से धो लें तो अच्छा रहेगा तथा ऊर्जा देने के बाद फिर नमक के पानी से हाथ धो लें। क्यों? पहले अपने हाथों की निषेध ऊर्जा का निवारण करें। बाद में दूसरे से कोई निषेध की गई ऊर्जा आई हो तो उसका निवारण होगा।

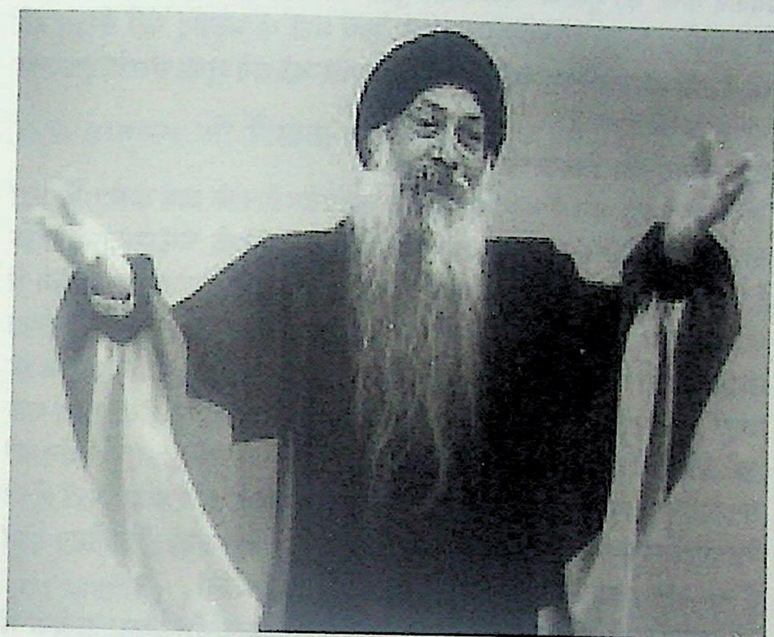
बच्चा व कोमा में मरीज ज्यादा ग्रहणशील होता है तथा ऊर्जा इन पर ज्यादा असर करती है।

महत्त्वपूर्णः-

जब भी ऊर्जा आप दूसरे को दे रहे हों तो "मैं ऊर्जा दे रहा हूँ", ऐसा भाव कभी मत करो। ध्यान रखें, आप केवल माध्यम हैं, ऊर्जा अस्तित्व से तुम्हारे माध्यम से दूसरे को जा रही है।

यदि आप ऐसा समझेंगे तो आपके ध्यान में जगी ऊर्जा आपमें ज्यों की त्यों बनी रहेगी।

-ओशो



ध्यान ऊर्जा के उपयोग के उदाहरण





माँ धर्म ज्योति ओशो की पुरानी संन्यासिन हैं। उन्होंने ओशो के साथ बिताए क्षणों को पुस्तक 'दस हजार बुद्धों के लिए एक सौ गाथाएं' के रूप में प्रकाशित किया है। पुस्तक में उनके साथ घटी दो घटनाएं यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं, जो आपके लिए ध्यान ऊर्जा द्वारा शरीर को रोग मुक्त/स्वस्थ रखने के मूल्यवान उदाहरण हैं।

अकलदाड़ का निकालना

अकलदाड़ गाल में बहुत चुभने लगी थी। पन्द्रह दिन के बाद डॉक्टर के पास अकलदाड़ को निकलवाने जाना था। इन दिनों में ओशो के पास ऊर्जा दर्शन के लिए जाना हुआ। जब मैं उनके पास जाकर बैठी, उन्होंने मुस्कराते हुए देखा। मैं आंख बंद कर बैठी थी। ओशो ने बाएं हाथ से हड्डी को पकड़कर अंगूठे का दबाव ठीक उसी जगह पर डाला जहां अकलदाड़ तकलीफ दे रही थी। दाएं हाथ के अंगूठे से आज्ञा चक्र पर ऊर्जा देते हैं। मुंह खुला रह जाता है और विचार रुक जाते हैं। ऊर्जा को आज्ञा चक्र में प्रवेश करते महसूस करती हूँ। ऊर्जा दर्शन की समाप्ति पर अपने स्थान पर आकर बैठ जाती हूँ। बाद में जब बाहर आती हूँ तो ऐसा महसूस करती हूँ कि मुंह में कुछ है, वह बाहर निकालती हूँ तो हैरान होती हूँ वह अकलदाड़ है। न दर्द ना ही खून, ना कोई निशान।

डॉक्टर को फोन कर इस घटना के बारे में बताती हूँ। डॉक्टर मजाक में कहता है ओशो से कहें कि मेरे धंधे में हस्तक्षेप ना करें।

स्तन की गांठ का विसर्जन

ऐसा महसूस होने लगा कि बाएं स्तन में गांठ बनने लगी है। उससे मैं चिंतित थी। डॉक्टर ने कैंसर होने का शक किया तो और भी ज्यादा चिंतित रहने लगी। एक शाम ओशो के पास वाले कमरे में लेटी हुई थी तो ओशो मेरे कमरे में आए और सिरहाने के पास बैठ गए। मैं रोने लगी तो ओशो द्वारा रोने का कारण पूछने पर बाएं स्तन के गांठ के बारे में बताती हूँ। वे गांठ वाली जगह पर दायां हाथ रखते हैं और मुझे कहते हैं, शरीर ढीला छोड़ दो व आंख बंद कर लो। मैं उनके हाथ से ऊर्जा के प्रवाह को अपने शरीर में प्रवेश करते हुए महसूस करती हूँ। कुछ क्षण मौन रहने के बाद ओशो हाथ हटा लेते हैं और

कहते हैं 'चिंता न कर, सब ठीक हो जाएगा।' उसके बाद मैं गहरी नींद सो जाती हूँ। सुबह जागरण उपरान्त काफी ताजा महसूस करती हूँ। जब स्तन को छूती हूँ तो पाती हूँ वहाँ कोई गांठ नहीं है। मैं समझ गई ओशो ने अपनी दिव्य ऊर्जा से हीलिंग कर गांठ को विसर्जित कर दिया है।

यह दो घटनाएं तो माँ धर्म ज्योति के साथ घटीं, परन्तु ज्योति ने बताया कि वह ऐसी बहुत सी घटनाओं के बारे में जानती हैं जो काफी मित्रों के साथ घटी हैं। काफी मित्र ओशो के दिव्य ऊर्जा वाले स्पर्श से रोग मुक्त हुए हैं। स्वामी राजा भारती ने भी कई अनुभव अपनी पुस्तक में लिखे हैं।

कुछ अनुभव जो लेखक के साथ घटे

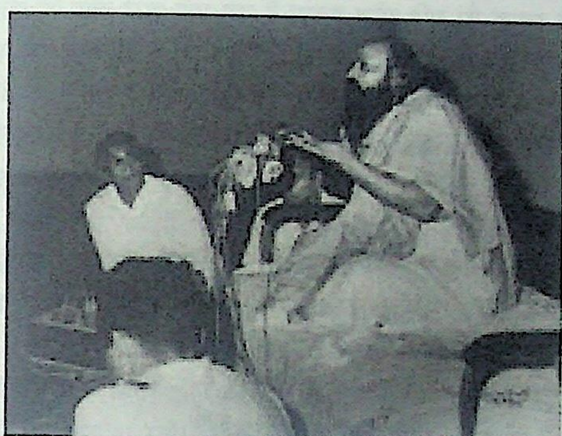
दूर बैठे मित्र को ऊर्जा देना : पूर्व परिचित एक संन्यासिन जो कि कनाडा में रहती है, एक सुबह बताया कि रात को सो नहीं पाती बहुत परेशान हूँ, समझ में नहीं आता क्या करूं? वहां पर रात का समय था, वह सोने जा रही थी। जब वह सो गई तो यहां से ध्यान के बाद मैंने ऊर्जा भेजनी शुरू की। तीन दिन तक ऐसे किया चौथे दिन सांझ (वहां दिन था) फोन पर बताया कि तीन रातों से ऐसा महसूस कर रही हूं कि आपका हाथ मेरे सिर पर है, गहरी नींद आ रही है, नींद की गोली नहीं लेती (जिसके लिए पहले ही मना कर दिया था) काफी हल्का महसूस करती हूँ, ऐसा आपने क्या किया?

उसे यह प्रयोग बताया तब से वह अब ध्यान के बाद ऊर्जा का उपयोग स्वयं करती हैं।

बच्चेदानी में इन्फेक्शन : एक मित्र की पत्नी ने बताया कि चार वर्ष पूर्व शादी हुई थी। बच्चा नहीं ठहरता। जांच करने के बाद डॉक्टर ने बताया कि बच्चेदानी में इन्फेक्शन है इसलिए बच्चा नहीं ठहरता। दवाइयों से कोई असर नहीं हो रहा। उसे ऊर्जा भेजनी शुरू की तथा उसे ऊर्जा का उपयोग करना भी सिखा दिया।

बीस दिन के बाद जांच करवाने पर गड़बड़ी जो थी वह ठीक हो गई।

और भी बहुत उदाहरण हैं उनका उल्लेख नहीं कर रहे। आप स्वयं प्रयोग करें आपके भी अनुभव होंगे।



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कुछ अन्य ध्यान रखने योग्य बातें




- क्या आप जानते हैं हृदय रोग, कैंसर, शूगर, नींद न आना, लकवा, अज्ञात भय, बेचैनी, डिप्रेशन, विक्षिप्तता इत्यादि बीमारियां मन के कारण हैं? इनका ठीक-ठाक इलाज दवाइयों द्वारा नहीं, ध्यान के माध्यम से मन को सबल बनाने व उसकी चालबाजियों को समझने से ही होता है। दवाइयां केवल सान्त्वना देती हैं, बीमारी को जड़ से नहीं निकालतीं।

- बीमारी का बीज पड़ता है, फूटता है, फलता है तब लक्षण प्रगट होते हैं। समय तो लगता है। यदि बीज पड़ता है तब पता चल जाए तो बीमारी को ठीक करना आसान है। हीलिंग (स्पर्श चिकित्सा) करते रहने से, शरीर को ऊर्जा देते हैं, तो शरीर से होने वाले परिवर्तनों के प्रति सजगता होती है, बीमारी के आने के छह महीने पहले नाड़ी अस्त-व्यस्त होना शुरू हो जाती है। ध्यान ऊर्जा के कारण इसे महसूस करते हैं, तो बीमारी के आने से पूर्व ऊर्जा द्वारा इलाज शुरू कर सकते हैं।

- पिरामिड आकार की टोपी, जो ब्रह्मांड से ऊर्जा ग्रहण करने की क्षमता रखती है, सिर पर कुछ समय पहन कर रखें तो वह मानसिक विकार व सिरदर्द बिना दवाई दूर करने में सहायक होती है।

- स्वास्थ्य को लाने का कोई उपाय नहीं किया जा सकता, सिर्फ बीमारियों को छोड़ने का उपाय ही कर सकते हैं।

- ऊर्जावान होने के लिए समर्पण आवश्यक है। समर्पण, यानि विश्व ऊर्जा स्रोत की तरफ स्वयं को खोलना।

- दांतों के लिए उत्तम है : कपड़े से छना सेंधा नमक व सरसों का तेल।

- पैरों के लिए स्नान के समय, पहले या बाद में भी कर सकते हैं: मिट्टी के झांवा से रगड़ना।

- रात्रि विश्राम आवश्यक है, क्योंकि रात को जब हम लेट जाते हैं जमीन के समतल, समांतर, तब जगत की शक्तियाँ हममें सहज प्रवेश करती हैं, इसलिए प्रातः हम तरोताजा उठते हैं।

- नींद का समय, कितनी देर होना चाहिए आप स्वयं तय करें।

- रात्रि सोने से पूर्व पैरों को सुहाते गर्म पानी में थोड़ी देर रखते हुए तलवे में हल्की-हल्की हाथों से मालिश करें, थकावट व टांगों की काफी समस्या हल हो जाती है।

– एक्यूप्रेशर के साधन, जिमि, मैट, बाल इत्यादि शरीर के विभिन्न अंगों में प्रेशर देना शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक हो सकते हैं।

– धरण, यानि नाभि का अपने स्थान से टलना भी जांचते रहें।

– प्राणायाम व ध्यान करते रहने से (विशेष कर सक्रिय ध्यान) शरीर में शुष्की हो सकती है इसलिए रात्रि दूध के साथ आधा चम्मच बादाम रोगन (तेल) लें तथा 2–3 बूंदे बादाम रोगन की नाक के दोनों भागों में डालकर सोएं।

– आसन, प्राणायाम व ध्यान करने से पूर्व एक कप पानी सुविधानुसार लें।

– ध्यान ऊर्जा का प्रभाव शरीर पर पड़ता है, आप मानें या न मानें। श्रद्धापूर्ण ऊर्जा पूरी प्रभावी होती है, न होने पर कम, बिल्कुल नकारात्मक होने पर ऊर्जा ना दें, व्यर्थ समय की बर्बादी है।

– ध्यान की अनन्त विधियां हैं, हर विधि से शरीर में ऊर्जा का जागरण होता है। नियमित रूप से समयानुसार किसी भी विधि से ध्यान करते हैं तो ध्यान विधि के अनुसार तीन दिन से छह माह तक करने के बाद, ऊर्जा जागरण का अनुभव होगा ही।

– खान–पान, सम्मोहन, धारणा व कर्मों के फलानुसार बीमारी आएगी। ऊर्जा हीलिंग करते रहने से कम कष्टदायी होगी। कर्मों का फल भोगने के बाद बीमारी के चले जाने का पता भी नहीं चलता कि कब गई? मंगल भावना रखें।

– ध्यान ऊर्जा का नकारात्मक रूप में, उपयोग नहीं कर सकते शुभकामनाएं, मंगल भावना इसके द्वारा भेज सकते हैं, हल्की होती हैं। किसी के प्रति भी दुर्भावना ना रखें। निषेधात्मक ऊर्जा, दुर्भावना भारी होती है, दूर नहीं जाती, हमें घेरे रहती है, हमें भी प्रभावी करती है, हमें भी रुग्ण करेगी।

– ध्यान ऊर्जा का काफी मित्र शरीर को स्वस्थ रखने में उपयोग कर रहे हैं। आप भी ओशो के इस संदेश को पढ़कर समझकर श्रद्धापूर्वक प्रयोग में लें, चित्त का विकास कर मन को सबल बनाएं व शरीर स्वस्थ रखें।

एक बच्चा अपनी माँ से कहता है – 'तुम कहती हो ईश्वर बहुत बुद्धिमान है, मैं ऐसा नहीं मानता।'
माँ पूछती है–'लेकिन, तुम ऐसा क्यों नहीं मानते?'
वह कहता है 'यदि वह इतना बुद्धिमान होता तो आइसक्रीम में अधिक विटामिन डाल देता, लेकिन वह उन चीजों में विटामिन डालता है, जो खाने लायक नहीं होतीं और जो चीजें खाने लायक होती हैं वे खतरनाक होती हैं।'

ओशो - एक परिचय

बुद्धपुरुषों की अमृत धारा में ओशो एक नया प्रारंभ है। वे अतीत की किसी भी धार्मिक परंपरा या शृंखला की कड़ी नहीं हैं। ओशो से एक नए युग का शुभारंभ होता है और उनके साथ ही समय दो सुस्पष्ट खंडों में विभाजित होता है : ओशो-पूर्व तथा ओशो-पश्चात्।

ओशो के आगमन में एक नए मनुष्य का, एक नए जगत का, एक नए युग का सूत्रपात हुआ है, जिसकी आधारशिला अतीत के किसी धर्म में नहीं है, किसी दार्शनिक विचार-पद्धति में नहीं है। ओशो सद्यःस्नात धार्मिकता के प्रथम पुरुष हैं, सर्वथा अनूठे संबुद्ध रहस्यदर्शी हैं।

ओशो एक नवोन्मेष हैं नए मनुष्य के, नई मनुष्यता के। ओशो का यह नया मनुष्य 'जोरबा दि बुद्धा' एक ऐसा मनुष्य है, जो जोरबा की भांति भौतिक जीवन का पूरा आनंद मनाना जानता है और जो गौतम बुद्ध की भांति मौन होकर ध्यान में उतरने में ही सक्षम है ऐसा मनुष्य है जो भौतिक और आध्यात्मिक, दोनों तरह से समृद्ध है। 'जोरबा दि बुद्धा' एक समग्र व अविभाजित मनुष्य है। ओशो का यह नया मनुष्य भविष्य की एकमात्र आशा है, इसके बिना पृथ्वी का कोई भविष्य शेष नहीं है।

अपने प्रवचनों के द्वारा ओशो ने मानव-चेतना के विकास के हर पहलू को उजागर किया। बुद्ध, महावीर, कृष्ण, शिव, शांडिल्य, नारद, जीसस के साथ-ही-साथ भारतीय अध्यात्म-आकाश के अनेक नक्षत्रों आदिशंकराचार्य, गोरख, कबीर, नानक, मलूकदास, रैदास, दरियादास, मीरा आदि पर उनके हजारों प्रवचन उपलब्ध हैं।

जीवन का ऐसा कोई भी आयाम नहीं है जो उनके प्रवचनों से अस्पर्शित रहा हो, योग, तंत्र, ताओ, झेन, हसीद, सूफी जैसी विभिन्न साधना-परंपराओं के गूढ़ रहस्यों पर उन्होंने सविस्तार प्रकाश डाला है। साथ ही राजनीति, कला, विज्ञान, मनोविज्ञान, दर्शन, शिक्षा, परिवार, समाज, गरीबी, जनसंख्या-विस्फोट, पर्यावरण तथा संभावित परमाणु युद्ध के व उससे भी बढ़कर एड्स महामारी के विश्व-संकट जैसे अनेक विषयों पर भी उनकी क्रांतिकारी जीवन-दृष्टि उपलब्ध है।

शिष्यों और साधकों के बीच दिए गए उनके ये प्रवचन छह सौ पचास से भी अधिक पुस्तकों के रूप में प्रकाशित हो चुके हैं और तीस

से अधिक भाषाओं में अनुवादित हो चुके हैं। वे कहते हैं, "मेरा संदेश कोई सिद्धांत, कोई चिंतन नहीं है। मेरा संदेश तो रूपांतरण की एक कीमिया, एक विज्ञान है।"

ओशो का जन्म मध्य प्रदेश के कुचवाड़ा में 11 दिसम्बर 1931 में हुआ, 21 मार्च 1953 को उनके जीवन में परम संबोधि का विस्फोट हुआ, वे बुद्धत्व को उपलब्ध हुए और 19 जनवरी 1990 को, ओशो कम्यून इंटरनेशनल में देह-त्याग हुआ।

ओशो की समाधि पर स्वर्ण अक्षरों में अंकित है

OSHO
Never Born
Never Died
Only Visited this
Planet Earth between
Dec.-11-1931 — Jan-19-1990

ध्यान और सृजन का यह अनूठा नव-संन्यास उपवन, ओशो कम्यून, ओशो की विदेह-उपस्थिति में भी आज पूरी दुनिया के लिए एक ऐसा प्रबल चुंबकीय आकर्षण-केंद्र बना हुआ है कि यहां निरंतर नए-नए लोग आत्म-रूपांतरण के लिए आ रहे हैं तथा ओशो की सघन-जीवंत उपस्थिति में अवगाहन कर रहे हैं।

एक निमंत्रण

ओशो के प्रवचनों को पढ़ना, उन्हें सुनना अपने आप में एक आनंद है। इनके द्वारा आप अपने जीवन में एक अपूर्व क्रांति की पदचाप सुन सकते हैं, लेकिन यह केवल प्रारंभ है, शुभ आरंभ है। इन प्रवचनों को पढ़ते हुए आपने महसूस किया होगा कि ओशो का मूल संदेश है: ध्यान। ध्यान की भूमि पर ही प्रेम के, आनंद के, उत्सव के फूल खिलते हैं। ध्यान आमूल क्रांति है।

निश्चित ही आप भी चाहेंगे कि आपके जीवन में ऐसी आमूल क्रांति हो, आप भी एक ऐसी आबोहवा को उपलब्ध करें, जहाँ आप अपने आप से परिचित हो सकें, आत्म-अनुभूति की दिशा में कुछ कदम उठा सकें, कोई ऐसा स्थान जहां और भी कुछ लोग इस दिशा में गतिमान हों।

ओशो ने एक ऐसी ही ध्यानमय, उत्सवमय आबोहवा वाला ऊर्जा-क्षेत्र निर्मित किया है पूना में : ओशो कम्यून इंटरनेशनल। यहां ओशो की उपस्थिति

में हजारों लोगों ने ध्यान की गहराइयों को छुआ है। सतत् ध्यान के द्वारा यह स्थान ध्यान की एक ऐसी सघन ऊर्जा से आविष्ट हो गया है कि ओशो के देह-त्याग के बाद, आज भी आप उनकी ऊर्जा से स्पंदित इस बुद्धक्षेत्र के ओशो की उपस्थिति की अनुभूति कर सकते हैं तथा रूपांतरित हो सकते हैं।

ध्यान के लिए स्थान का अपना महत्त्व है। इसलिए अतीत में तीर्थ, मंदिर, मस्जिद व आश्रम बनाए जाते रहे हैं। यानि एक ऐसा स्थान जहां केवल पूजा, प्रार्थना व ध्यान ही होता हो, ऐसे स्थान की आबोहवा अलग होती है। भारत में पूना के अतिरिक्त और भी अनेक ध्यान केन्द्र है जहां सुबह से सांझ तक ओशो रचित ध्यान प्रयोग, विशेष ध्यान में होते हैं।

अधिक जानकारी के लिए oshoworld.com log on करें। ओशो कहते हैं "पूरी दुनिया में मेरे सभी छोटे कम्यून, आश्रम व ध्यान केन्द्र छोटे बुद्ध क्षेत्र बनेंगे। हमें पूरी पृथ्वी को बुद्ध क्षेत्र से भर देना है। हमें बुद्ध क्षेत्रों की शृंखला का सर्जन करना है।"

इसमें आपका स्वागत है।

ओशो का हिन्दी साहित्य

उपनिषद
सर्वसार उपनिषद
कैवल्य उपनिषद
अध्यात्म उपनिषद
कठोपनिषद
ईशावास्य उपनिषद
निर्वाण उपनिषद
आत्म-पूजा उपनिषद
केनोपनिषद
मेरा स्वर्णिम भारत
(विविध उपनिषद-सूत्र)

कृष्ण
गीता-दर्शन
(आठ भागों में अठारह अध्याय)
कृष्ण-स्मृति

कबीर
सुनो भई साधो
कहे कबीर दीवाना
कहे कबीर मैं पूरा पाया
न कानों सुना न आंखों देखा
(कबीर व फरीद)

बुद्ध
एस धम्मो सनंतनो
(बारह भागों में)

अष्टावक्र
अष्टावक्र महागीता
(छह भागों में)

महावीर
महावीर-वाणी (दो भागों में)
जिन-सूत्र (दो भागों में)
महावीर या महाविनाश
महावी : मेरी दृष्टि में
ज्यों की त्यों धरि दीन्हीं चदरिया

लाओत्से
ताओ उपनिषद (छह भागों में)

अन्य रहस्यदर्शी
अथातो भक्ति जिज्ञासा (शांडिल्य)
भक्ति-सूत्र (नारद)
शिव-सूत्र (शिव)
भजगोविन्दम् मूढ़मते (आदिशंकराचार्य)
एक ओंकार सतनाम (नानक)
जगत तरैया भोर की (दयाबाई)
बिन घन परत फुहार (सहजोबाई)
पद घुंघरू बांध (मीरा)
नहीं सांझ नहीं भोर (चरणदास)
संतो, मगन भया मन मेरा (रज्जब)
कहै वाजिद पुकार (वाजिद)
मरौ हे जोगी मरौ (गोरख)
सहज-योग (सरहपा-तिलोपा)
बिरहिनी मंदिर दियना बार (यारी)
प्रेम-रंग-रस ओढ़ चदरिया (दूलन)
दरिया कहे सब्द निरबाना (दरियादास बिहारवाले)
हंसा तो मोती चुगे (लाल)
गुरु-परताप साधन की संगति (भीखा)
मन ही पूजा मन ही धूप (रैदास)
झरत दसहुं दिस मोती (गुलाल)
नाम सुमिर मन बावरे (जगजीवन)
अरी, मैं तो नाम के रंग छकी (जगजीवन)
कानों सुनी सो झूठ सब (दरिया)
अमी झरत बिगसत कंवल (दरिया)
हरि बोलौ हरि बोल (सुंदरदास)
ज्योति से ज्योति जले (सुंदरदास)
जस पनिहार धरे सिर गागर (धरमदास)
का सोवै दिन रैन (धरमदास)
सबै सयाने एक मत (दादू)
पिव पिव लागी प्यास (दादू)
अजहूं चेत गंवार (पलटू)

सपना यह संसार (पलटू)
काहे होत अधीर (पलटू)
कन थोरे कांकर घने (मलूकदास)
रामदुवारे जो मरे (मलूकदास)
जरथुस्त्र : नाचता-गाता मसीहा (जरथुस्त्र)

प्रश्नोत्तर

नहिं राम बिन ठांव
प्रेम बिन ऐसो कठिन
उत्सव आमार जाति, आनंद अमार गौत्र
मृत्योर्मा अमृतं गमयं
प्रीतम छवि नैनन बसी
रहिमन धागा प्रेम का
उड़ियो पंख पसार
सुमिरन मेरा हरि करे
पिय को खोजन मैं चली
साहेब मिल साहेब भये
जो बोलैं तो हरिकथा
बहुरि न ऐसा दांव
ज्युं था त्यूं ठहराया
ज्युं मछली बिन नीर
दीपक बारा नाम का
अनहद में बिसराम
लगन महुरत झूठ सब
सहज आसिकी नाहिं
पीवत रामरस लगी खुमारी
रामनाम जान्यो नहीं
सांच सांच सो सांच
आपुई गई हिराय
बहुतेरे हैं घाट
कोंपले फिर फूट आईं
फिर पत्तों की पाजेब बजी
फिर अमृत की बूंद पड़ी
क्या सोवै तू बावरी
चल हंसा उस देस
कहा कहूं उसा देस की
पंथ प्रेम को अटपटो
माटी कहै कुम्हार सूं
मैं धार्मिकता सिखाता हूं, धर्म नहीं

तंत्र

संभोग से समाधि की ओर
तंत्र-सूत्र (पांच भागों में)
योग : नए आयाम

झेन, सूफी और उपनिषद की कहानियां

बिन बाती बिन तेल
सहज समाधि भली
दीया तले अंधेरा

बोध-कथा

मिट्टी के दीये

विचार-पत्र

क्रांति-बीज
पथ के प्रदीप

पत्र-संकलन

अंतर्वीणा
प्रेम की झील में अनुग्रह के फूल
ढाई आखर प्रेम का
पद घुंघरू बांध
प्रेम के फूल
प्रेम के स्वर
पाथेय

साधना-शिविर

साधना-पथ
मैं मृत्यु सिखाता हूं
जिन खोजा तिन पाइयां
समाधि के सप्त द्वार (ब्लावट्स्की)
साधना-सूत्र (मेबिल कॉलिन्स)
ध्यान-सूत्र
जीवन ही है प्रभु
असंभव क्रांति
रोम-रोम रस पीजिए

ध्यान, साधना

ध्यानयोग : प्रथम और अंतिम मुक्ति
नेति-नेति
चेति सकै तो चेति
हसिबा, खेलिबा, धरिबा ध्यानम्
समाधि कमल
साक्षी की साधना
धर्म साधना के सूत्र
मैं कौन हूं
समाधि के द्वार पर
अपने माहिं टटोल
ध्यान दर्शन
तृषा गई एक बूंद से
ध्यान के कमल
जीवन संगीत
जो घर बारे आपना
प्रेम दर्शन

राष्ट्रीय और सामाजिक समस्याएं

देख कबीरा रोया
स्वर्ण पाखी था जो कभी और अब है भिखारी जगत का
शिक्षा में क्रांति
नए समाज की खोज

नए भारत की खोज
नए भारत का जन्म
नारी और क्रांति
शिक्षा और धर्म
भारत का भविष्य
अंतरंग वार्ताएं
संबोधि के क्षण
प्रेम नदी के तीर
सहज मिले अविनाशी
उपासना के क्षण

विविध

अमृत-कण
मैं कहता आंखन देखी
एक एक कदम
जीवन क्रांति के सूत्र
जीवन रहस्य
करुणा और क्रांति
विज्ञान, धर्म और कला
शून्य के पार
प्रभु मंदिर के द्वार पर
तमसो मा ज्योतिर्गमय
प्रेम है द्वार प्रभु का
अंतर की खोज
अमृत की दिशा
अमृत वर्षा
अमृत द्वार
चित चकमक लागे नाहिं
एक नया द्वार
प्रेम गंगा
समुंद समाना बूंद में
सत्य की प्यास
शून्य समाधि
व्यस्त जीवन में ईश्वर की खोज
अज्ञात की ओर
धर्म और आनंद
जीवन-दर्शन
जीवन की खोज
क्या ईश्वर मर गया है
नानक दुखिया सब संसार
नए मनुष्य का धर्म
धर्म की यात्रा
स्वयं की सत्ता
सुख और शांति
अनंत की पुकार

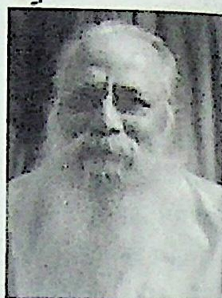
ओशो के ऑडियो-वीडियो प्रवचन एवं साहित्य के संबंध में समस्त जानकारी हेतु संपर्क सूत्र

साधना फाउंडेशन
17, कोरेगांव पार्क, पुणे-411001, महाराष्ट्र
फोन : 020-66019981

ओशो जगत में प्रकाशित पत्रिकाएं

	नाम	आवृत्ति	सम्पर्क सूत्र
1.	यस ओशो	मासिक	पूना 020-26134504, 26058906 E-mail: yesosho.info@gmail.com
2.	ओशो वर्ल्ड	मासिक	दिल्ली 011-26862898, 26964533 E-mail: contact@oshoworld.com

लेखक परिचय



स्वामी आनंद सत्यार्थी (प्रोफेसर सतपाल परूथी, PhD, रेकी ग्रांडमास्टर) जून 1974 में, पूना आश्रम में आयोजित प्रथम ध्यान शिविर (10 दिन) में ओशो द्वारा संन्यास में दीक्षित।

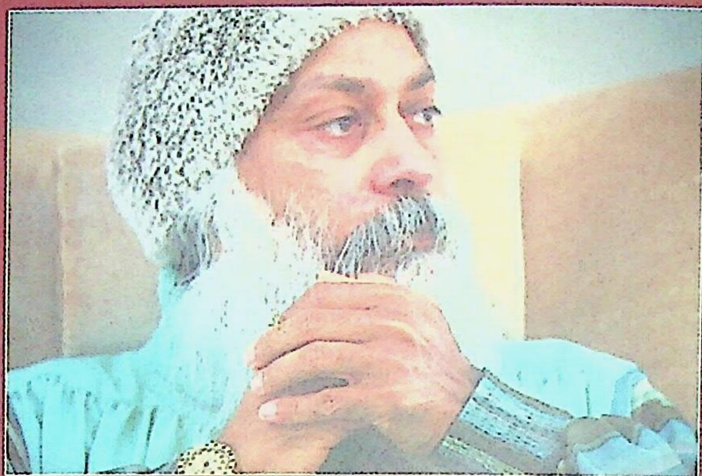
फरवरी 1971 से जनवरी 1998 तक हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार में कार्यरत। 1977 से सम्पूर्ण भारतवर्ष में विभिन्न ध्यान केन्द्रों द्वारा आयोजित ध्यान शिविरों का संचालन कर रहे हैं तथा विभिन्न संस्थाओं द्वारा आयोजित विचार गोष्ठी में ओशो देशना पर मुख्य वक्ता के रूप में आमन्त्रित।

1984 व 1985 में रजनीश पुरम (अमेररिका) में आयोजित वार्षिक समारोह में भाग लिया। रेकी ग्रांड मास्टर के प्रशिक्षण के बाद प्रेरित होकर ओशो प्रवचनों पर आधारित "ध्यान ऊर्जा द्वारा स्पर्श चिकित्सा" ग्रुप विकसित किया।

लेखक द्वारा प्रकाशित पुस्तकें :

ध्यान ऊर्जा द्वारा स्पर्श चिकित्सा, तनाव मुक्त कैसे जियें
सरल ध्यान विधियां, सक्रिय ध्यान के रहस्य, ओशो कहानी संग्रह
Meditation (Orange Book), Drugs to Meditation,
Tense for Life] तनाव मुक्त जीवन (पंजाबी)

सम्पर्क :



ओशो रचित ध्यान विधियों से मनुष्य, तनाव से मुक्त तो होगा ही, उसका एक और आयाम भी है कि ध्यान ऊर्जा द्वारा स्पर्श चिकित्सा भी कर सकते है। आप अपने आपको व किसी अन्य मित्र को ऊर्जा देकर शरीर को रोग मुक्त कर तन्दरूस्त व स्वस्थ रखने में सहायता कर सकते हैं।

क्रोध की ऊर्जा का रूपान्तरण कर आप प्रेमपूर्वक कलह रहित परिवार में रह सकते हैं तथा चेतना का विकास भी कर सकते है।

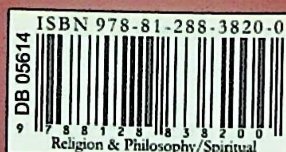
ध्यान ऊर्जा द्वारा स्पर्श चिकित्सा सहज व सरल है। इसे सीखने के लिए जाति व धर्म परिवर्तन की आवश्यकता नहीं। किसी प्रकार की गुरु दीक्षा की भी आवश्यकता नहीं है।

ध्यान ऊर्जा द्वारा स्पर्श चिकित्सा के कुछ लाभ

- शरीर, मस्तिष्क और संवेगों का उपचार।
- समस्त उपचार प्रक्रियाओं में तीव्रता लाना।
- दर्द से मुक्ति।
- भीतरी शान्ति और संतुलन बढ़ाना।
- शरीर को विषरहित बनाना।
- चक्रों का संतुलन।
- पुरानी आदतों और व्यसनों के प्रति जागरूक होकर छोड़ना।
- दवाओं के दुष्प्रभावों को समाप्त अथवा निरस्त करना।
- निर्मल विचार मंगल भावना और सृजनात्मकता को बढ़ाना



डायमंड बुक्स
Shop online at www.dpb.in



ISBN 978-81-288-3820-0
DB 05614
9 788128 838200
Religion & Philosophy/Spiritual
₹ 125
AHW Sameer Series